TRĂIEȘTE ÎN LUMINĂ

Yoga pentru autorealizare

Dr. Deepak Chopra
și Sarah Platt-Finger

LifeStyle

TRĂIEȘTE ÎN LUMINĂ

TRĂIEȘTE ÎN LUMINĂ



Yoga pentru autorealizare

Dr. Deepak Chopra
și Sarah Platt-Finger



Traducere din limba engleză de
Andreea Rosemarie Lutic

Lifestyle

Pentru toți cei care aspiră să trăiască în lumină

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a practica posturile de yoga din această carte, mai ales dacă sunteți însărcinată, aveți dureri ale coloanei cervicale sau suferiți de hipertensiune ori hipotensiune arterială.

Partea I

de Dr. Deepak Chopra



Prezentare

Yoga Regală și lumina vieții

Indiferent ce faci pentru a avea o viață mai bună, Yoga Regală te poate ajuta să obții ceea ce vrei.

Fraza de mai sus cuprinde esența acestei cărți — o promisiune imensă, care nu ține doar de credință. În India există de secole o cale spre împlinire, despre care s-a dovedit că funcționează. Numele ei în sanscrită este Raja Yoga, unde Raja înseamnă „regească", „regală" sau pur și simplu „superioară". Yoga Regală este o denumire superbă. Scopul meu este să vă arăt de ce Yoga Regală este cea mai importantă și mai înaltă dintre toate tradițiile Yoga, explicând totul pe înțelesul oamenilor moderni, în termeni specifici vieții de zi cu zi. Din câte știu eu, acesta este un obiectiv unic; n-am găsit nicio altă carte care să fi realizat așa ceva.

Este vorba despre o transformare personală mai presus de stilul de viață pe care-l alegem, de orice metodă de abordare a vindecării și sănătății, de orice credință sau religie. Yoga Regală este universală și atotcuprinzătoare.

Cuvântul Yoga din termenul Yoga Regală necesită puțină clarificare. Cuvântul sanscrit Yoga înseamnă pur și simplu „a înjuga", „a asocia" sau „a uni" (în limba engleză, cuvântul yuke, „jug" și verbul to yoke, „a înjuga" pot fi asociate direct cu rădăcinile lor din vechime). În prima parte a cărții, cea scrisă de mine, când folosesc termenul Yoga, mă refer la sistemul Yoga complet, care vizează toate aspectele vieții — fizic, emoțional și spiritual. Exercițiile predate la cursurile de yoga țin de o anumită parte a acestui sistem (scriu yoga cu literă mică atunci când mă refer la aceste exerciții și folosesc majusculă atunci când mă refer la întregul sistem Yoga). Sistemul este numit adesea „filosofia Yoga", dar această expresie nu ne permite să-l apreciem la adevărata lui valoare. Yoga Regală ia în considerare toate aspectele existenței. Suntem obișnuiți să împărțim viața în aspecte distincte: minte, corp, emoții, muncă, familie, relații și așa mai departe. Desigur, acestea sunt niște clasificări utile. Mersul la medic, la sala de fitness sau la

cursul de yoga fac parte din categoria „corp“. A crește un copil, a merge în vacanță cu familia și a face planuri pentru pensie sunt lucruri care pot fi incluse în categoria „familie“. Oricât de firesc ni se pare să ne împărțim viața în categorii, acest lucru dă naștere unei probleme referitoare la însăși esența existenței.

Yoga Regală susține că această clasificare nu reflectă unitatea vieții. Atunci când viața noastră este împărțită în categorii, precum o franzelă tăiată în felii, numeroase posibilități rămân ascunse, neexplorate și nu ne simțim niciodată atât de împliniți pe cât am putea fi. Gândește-te la ritualurile și obiceiurile tale cotidiene: te trezeşti, iei micul-dejun, te duci la serviciu, vorbești la telefon cu prietenii, ai diverse activități cu familia și așa mai departe. Vizualizează câteva lucruri care-ți pot aduce mai multă satisfacție pe parcursul zilei: de exemplu, un prieten îți dă o veste bună, termini un proiect profesional sau zâmbetul copilului ori al partenerului de viață îți trezește iubire în suflet.

Dacă treci în revistă aceste experiențe și le evaluezi prin prisma Yoga, în aparență toate sunt la fel. Dar dacă practici Yoga Regală, interiorul tău se transformă: descoperi că trăiești în lumină. Efectul este atotcuprinzător, întrucât acolo unde există viață, există lumină.

Ce este lumina? Pentru unii dintre noi este un termen spiritual vag cu conotație religioasă. Un creștin se poate gândi la citatul din Biblie: „Nici nu aprind făclie și o pun sub obroc, ci în sfeșnic și luminează tuturor celor din casă“* sau la ceea ce le-a declarat Iisus discipolilor săi: „Voi sunteți lumina lumii“. În tradiția rabinică a iudaismului, prezența divină este Șekina, care aduce lumina lui Dumnezeu în lume prin intermediul unui discipol sau al unui sfânt. În multe tradiții, ființele angelice sunt creaturi de lumină, iar sfinții emană (fizic sau simbolic) o lumină albă pură.

Yoga Regală transcende aceste conotații religioase și totodată îmbrățișează semnificația lor mai profundă. „Lumina“ este luciditate pură; este conștiința cosmică ce creează și întreține universul și tot ce cuprinde el. În termeni practici, a trăi în lumină înseamnă a trăi conștient, iar scopul suprem al vieții este să trăim doar în lumină, lăsând deoparte orice formă de ignoranță, durere și suferință.

Unde este lumina ta?

După ce ai citit cele de mai sus, poate că te simți fie sceptic, fie inspirat. Un sistem atotcuprinzător precum Yoga Regală este cel puțin neobișnuit. Eu nu-ți prezint aceste concepte din punctul de vedere al unui discipol autentic, întrucât viziunea tradiției Yoga nu este un set de convingeri. Ea se bazează pe experiențe pe care le avem cu toții. Trăiești deja în lumină, doar că nu tot timpul. Multe persoane au trăit momente de fericire, bucurie și, uneori, chiar beatitudine. Pe de altă parte, există și experiențe sumbre care trezesc confuzie, durere și suferință. Cu toate acestea, lumina vieții este întotdeauna cu tine fiindcă lumina este însăși natura ta, sinele tău autentic.

Yoga Regală este unică întrucât scopul ei este să ne ajute să avem o viață ideală. Punctul de pornire este beatitudinea nemărginită care-și are sălaș în sinele tău autentic. Când simți mai puțină beatitudine ori deloc sau când simți durere și suferință, se schimbă un singur lucru: cât de aproape ești de lumină. Acest concept definește întregul sistem Yoga, oricât de complexe ar fi tradițiile sale în India. Există mii de texte despre Yoga, incredibil de sofisticate. Dar putem lăsa deoparte această complexitate focalizându-ne atenția pe un singur lucru: să trăim în lumină.

Este esențial să înțelegem ce înseamnă viața ideală conform Yoga Regală. Acest sistem are o abordare foarte naturală întrucât ceea ce putem obține cu ajutorul lui nu este câtuși de puțin mistic sau nepământesc. Cele mai valoroase experiențe pe care le trăiește sinele tău actual se datorează sinelui tău autentic, acela care este deja întreg și perfect.

Viața ideală: darurile pe care ni le oferă Yoga Regală

Existența devine beatifică. Ai un corp plin de energie și bucurie, o inimă plină de iubire și compasiune, o minte trează și vibrantă, te simți ușor și liber.

Îți controlezi activitatea mintală. Ești capabil să generezi gânduri, emoții și impulsuri care te ajută să progresezi. Tu ești cel care le oferă un înțeles, iar ca urmare întreaga lume, așa cum o percepi, are un înțeles.

Vezi viața de zi cu zi ca pe un vis lucid, ce pare incredibil de real, însă rămâne totuși o iluzie. Poți schimba visul în bine fără să rămâi captiv în el.

Bucuria devine singura măsură a succesului întrucât ea reprezintă natura ta esențială. Este începutul și sfârșitul oricărei călătorii.

Înțelegi ce înseamnă să înflorești. Savurezi diversitatea vieții, ceea ce îți îmbogățește călătoria.

Îți dai seama că destinația este întotdeauna momentul prezent. Nu te poți deplasa către locul unde te afli deja: aceasta este experiența atemporalității.

Înțelegi că nu ai o identitate fixă. Identitatea ta este unică, dar evoluează în permanență. Este povestea ta karmică, dar nu trebuie să te cramponezi de ea.

Îți dai seama că recunoștința este răspunsul cel mai sănătos la tot ce se întâmplă. Să crezi că existența reprezintă o problemă e curată nebunie.

Înțelegi că existența este generoasă și abundentă.

Grația devine o experiență de zi cu zi. Ea se relevă prin modul perfect în care se îmbină toate experiențele. Nu ai doar scurte momente de sincronicitate, ci trăiești într-o sincronicitate totală.

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să evaluezi ocaziile în care ai trăit experiența luminii. Nimic nu e mai important decât să afli în ce măsură viața ta a fost influențată de lumină. Parcurge următorul chestionar și vei începe să te cunoști mult mai bine decât se cunosc majoritatea oamenilor.

Zece moduri de a trăi în lumină

Yoga îți cere să te identifici în întregime cu lumina, ceea ce nu se întâmplă dintr-odată. La început, vezi străfulgerări de lumină când trăiești experiențe memorabile. Toată lumea a avut asemenea experiențe la un moment dat. Lista de pe paginile următoare cuprinde principalele tipuri de experiențe.

Pentru a evalua situația ta din prezent, citește afirmațiile de mai jos și încercuiește răspunsurile valabile în cazul tău. Cadrul temporal nu este important — poate fi vorba despre experiențe foarte recente sau foarte îndepărtate. Ideea este să recunoști momentele în care ai trăit experiențe deosebite. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Evaluează-ți experiența cât mai obiectiv cu putință. Când nu ești sigur, alege primul răspuns care-ți trece prin minte.

1. Am trăit momente de beatitudine. (Exemple: o experiență de vârf în care ți-ai simțit corpul plin de viață și energie, inima plină de iubire și compasiune, mintea trează și vibrantă sau ai avut o senzație de ușurință și libertate.)

• Niciodată

• Rareori

• Uneori

• Frecvent

• Nu știu

2. Îmi controlez experiența mintală — pot avea gânduri pozitive și creative ori de câte ori doresc.

• Niciodată

• Rareori

• Uneori

• Frecvent

• Nu știu

3. Viața îmi dă impresia unui vis care ascunde ceva misterios, dar cât se poate de real.

• Niciodată

• Rareori

• Uneori

• Frecvent

• Nu știu

4. Nivelul de fericire și bucurie contează mult mai mult pentru mine decât succesul material.

• Niciodată

• Rareori

• Uneori

- Frecvent
- Nu știu

5. Îmi place să trăiesc o gamă vastă de experiențe, care îmi îmbogățesc viața.

- Niciodată
- Rareori
- Uneori
- Frecvent
- Nu știu

6. Trăiesc în momentul prezent, fără să retrăiesc trecutul sau să anticipez viitorul.

- Niciodată
- Rareori
- Uneori
- Frecvent
- Nu știu

7. Trăiesc experiența stării de flux și mă adaptez cu ușurință situațiilor noi.

- Niciodată

- Rareori
- Uneori
- Frecvent
- Nu știu

8. Simt recunoștință.

- Niciodată
- Rareori
- Uneori
- Frecvent
- Nu știu

9. Cred că viața este abundentă și îmi oferă nenumărate posibilități de a-mi găsi împlinirea.

- Niciodată
- Rareori
- Uneori
- Frecvent
- Nu știu

10. Trăiesc coincidențe semnificative, care îmi transmit că totul se întâmplă cu un motiv.

• Niciodată

• Rareori

• Uneori

• Frecvent

• Nu știu

Evaluarea răspunsurilor

Acest chestionar îți permite să-ți evaluezi calitatea vieții interioare. Punctul comun al celor zece experiențe este faptul de a trăi în lumină. Dacă ai o viață interioară bogată, probabil că ai bifat „Frecvent“ în peste jumătate dintre cazuri. Pe de altă parte, dacă ai răspuns „Niciodată“ sau „Rareori“, viața ta interioară este puțin satisfăcătoare. Lumina este blocată sau ascunsă. Majoritatea oamenilor se încadrează undeva între lumină și întuneric. Sunt conștienți de viața lor interioară, dar pentru ei aceasta nu reprezintă o sursă importantă de împlinire.

În cele mai multe cazuri, experiențele pozitive vin și pleacă de la sine; nu le putem controla decât în foarte mică măsură. Fricile, regretele și amintirile dureroase par să aibă o viață proprie. Yoga ne învață să schimbăm această situație urmând pașii de mai jos, care cu timpul vor deveni o a doua natură:

Ești mai atent la ceea ce se petrece în interiorul tău.

Observi orice experiență în care trăiești în lumină.

Apreciezi acea experiență.

Te focalizezi din ce în ce mai mult asupra luminii, sporind ponderea acesteia în viața ta.

A trăi în lumină este modul cel mai natural de a exista. Este mai ușor să trăiești mai conștient decât să-ți continui viața într-o stare de inconștiență, guvernat de obiceiuri, rutine, vechi condiționări și negare. Obiceiul de a deveni mai conștient va lua naștere fără efort, suferință și disconfort dacă ții cont de faptul că experiențele cele mai bune din viața ta arată că ai trăit în lumină dintotdeauna, deși te zbăteai să ajungi acolo.

Treizeci de zile de Yoga Regală

Poți alege oricând să începi să trăiești în lumină. Principiile din Yoga Regală nu sunt greu de învățat, iar în următoarele treizeci de zile vom parcurge principalele aspecte pe care trebuie să le înțelegi. În mod tradițional, aceste aspecte poartă numele de cele opt ramuri sau ashtanga ale Yoga. Vom vorbi despre ele ca despre opt etape ale transformării.

Iată harta drumului pe care-l vom parcurge. Călătoria noastră de treizeci de zile va fi împărțită în șase săptămâni, iar în fiecare săptămână vei practica cinci zile; în weekend vei avea răgazul să reflectezi la tot ce ai învățat și să asimilezi.

Îți voi prezenta denumirile tradiționale în sanscrită ale celor opt ramuri, dar nu e nevoie să le reții. Ceea ce contează este tema fiecărei săptămâni, începând cu inteligența socială în prima săptămână, inteligența emoțională în săptămâna a doua și așa mai departe. A trăi în lumină presupune să devii din ce în ce mai conștient, nivel cu nivel, până când ajungi la sursă, la sinele tău autentic, acela care este lumina conștiinței pure.

Iată o scurtă prezentare a întregului program.

Săptămâna 1: inteligența socială

(Etapa de transformare Yama)

În prima săptămână, vei învăța să găsești lumina în familia, munca și relațiile tale. În Yoga Regală, acesta reprezintă stratul exterior al existenței. Viața la acest nivel se desfășoară prin intermediul obiceiurilor, al ritualurilor, al preferințelor și aversiunilor tale. Personalitatea ta reprezintă identitatea ta, formată pe baza informațiilor și a presiunilor din partea societății. Cultivând lumina și strălucirea la nivel social, te pregătești pentru etapele ulterioare ale călătoriei.

Săptămâna a 2-a: inteligența emoțională

(Etapa de transformare Niyama)

În a doua săptămână vei învăța să cultivi lumina și strălucirea la nivel emoțional. În Yoga Regală, această etapă are un caracter mai personal decât sfera exterioară sau socială, deși are legătură cu alte persoane și sentimentele tale față de ele. Când aceste trăiri sunt purificate sau aduse la lumină, ceilalți nu-ți vor mai trezi emoții negative. Nu vei mai cădea în capcana victimizării și a dependenței de alții.

Săptămâna a 3-a: cultivarea luminii în corp

(Etapa de transformare Asana)

În a treia săptămână vei învăța să devii mai conștient de corpul tău cultivând lumina și strălucirea în felul în care îți simți corpul. În Yoga, corpul este considerat un vehicul al conștiinței. Asemenea unei nave cu care străbați oceanul, corpul tău îți permite să străbați oceanul experiențelor. Toți facem această călătorie. Dar, la un nivel mai subtil, corpul tău te ajută să ajungi la deplinătate și la sinele tău autentic. Yoga Regală te învață să apreciezi interdependența dintre minte și corp, care formează un întreg, ansamblul corp–minte.

Săptămâna a 4-a: energia vitală

(Etapa de transformare Pranayama)

În a patra săptămână vei învăța să-ți conectezi respirația cu fiecare stare a ansamblului corp–minte. În Yoga Regală, respirația este considerată vehiculul energiei vitale. Această energie îți animă celulele și organele, îți însuflețește gândurile și stările de spirit. La nivel subtil, inspirația și expirația reprezintă puntea dintre lumea exterioară și experiențele interioare.

Săptămâna a 5-a: rămâi în lumină

(Etapa de transformare Pratyahara)

În a cincea săptămână vei învăța să trăiești permanent în lumină, fără să te mai apropii și să te îndepărtezi de ea. În Yoga Regală, aceasta este considerată cea mai importantă transformare; este ca o renaștere. Îți deschide poarta către o nouă existență. Odată ce înțelegi că aparții luminii, accepți fără nicio urmă de îndoială că e dreptul tău din naștere să fii întreg și să te vindeci pe deplin.

Săptămâna a 6-a: puterea atenției

(Etapele de transformare Dharana, Dhyana, Samadhi)

În a șasea săptămână vom combina ultimele trei ramuri întrucât ele se focalizează asupra aceleiași teme: puterea atenției. Simplul fapt de a fi atent la fiecare gând, impuls, dorință sau scop duce la împlinirea lui. În Yoga Regală, cunoașterea înseamnă putere, iar cu cât cunoști mai în profunzime conștiința și modul ei de operare, cu atât ești mai puternic. Dar în acest caz a cunoaște nu înseamnă a obține informații sau a studia. Este o cunoaștere interioară, care se bazează exclusiv pe a trăi în lumină. Iese la iveală puterea creatoare a conștiinței.

Dacă vrei, poți trece direct la prima săptămână a călătoriei, a cărei temă este inteligența socială. Dar aș vrea să detaliez puțin motivul pentru care Yoga este o metodă unică de transformare personală.

„Schimbă-te și vei schimba lumea“

Yoga Regală funcționează — fapt care a fost demonstrat de-a lungul secolelor —, iar motivul pentru care funcționează este esențial. De fapt, având în vedere că întregul sistem Yoga are la bază un concept revoluționar, pare puțin probabil să fie adoptat de cineva. Acest concept este următorul: lumea în care credem că trăim nu este reală. Precum personajele dintr-un film sau un roman, avem o existență fictivă. Fiind ireală, această lume pe care o acceptăm ca atare este sursa tuturor problemelor și suferințelor.

Pentru a reveni la sinele nostru autentic, în primul rând trebuie să înțelegem cum ne-am separat de el sau cum ne-am rătăcit. În Yoga se crede că acest lucru a fost cauzat de vritti, un cuvânt sanscrit care înseamnă „vârtejuri“ și care descrie fiecare tip de tulburări mintale. Cel mai prețuit text despre Yoga este Yoga Sutra de Patanjali, care conține 195 de aforisme (sutre) ce prezintă într-un mod competent teoria și practica acestui sistem. Principala învățătură este cea referitoare la vritti, ce figurează chiar la începutul cărții.

Iată cele trei sutre introductive.

Acum începe o expunere a Yoga.

Yoga înseamnă încetarea sau liniștirea modificărilor minții (vritti).

Astfel cunoscătorul se stabilește în propria sa natură fundamentală.

Aceste fraze prezintă pe scurt întreaga noastră călătorie. Când mintea rămâne într-o stare de calm, lipsită de orice activitate mintală (vritti), iese la iveală sinele autentic. Aceasta este calea directă către o viață ideală. Aspectul radical — și exploziv — este cuprins în cuvântul vritti, deoarece în Yoga fiecare etapă intermediară între noi și sursa noastră reprezintă doar o modificare a minții. Ansamblul obstacolelor fabricate de minte este

cunoscut sub denumirea de maya, cuvânt tradus în general cu „iluzie“, dar care se referă la distragerile, amăgirile, gândurile și convingerile greșite ce ne împiedică să ne descoperim adevăratul sine.

Ți se pare o perspectivă plauzibilă asupra vieții? Nu există nicio îndoială că mintea creează suferință. Oamenii se confruntă cu o listă lungă de necazuri — războaie, fărădelegi, frică, depresie, singurătate, sinucideri — care nu afectează nicio altă creatură de pe planetă. Aspectul care trezește îndoieli este cel referitor la irealitatea lumii. „Du-te în fața unui autobuz și după aceea mai vorbim despre ce e real și ce nu“, spun scepticii.

Poate ai impresia că acest lucru este imposibil de explicat. De fapt, există o explicație și vom vorbi despre ea imediat. Iluziile despre care se vorbește în Yoga nu sunt ca niște baloane de săpun. Autobuzele, munții, norii, orașele și toate celelalte obiecte fizice își au locul lor, indiferent de viziunea noastră asupra lumii. Irealitatea la care se referă Yoga este ceva mai profund. Este o temelie falsă pe care nu poți construi nimic. Gândește-te cum ar fi să ridici un zgârie-nori pe nisip. Oricât ar fi de frumos, de sofisticat și de bine conceput din punct de vedere arhitectural, dacă fundația e din nisip, se va prăbuși cu siguranță.

Yoga ne permite să ne așezăm viața pe o fundație solidă, fiindcă altminteri vom avea de plătit prețul durerii și al suferinței. Dacă vrei să-ți construiești viața pe realitate și nu pe iluzie, Yoga îți dezvăluie temelia existenței: conștiința. Conform învățăturilor Yoga, de fapt nu trăim în lumea fizică. Trăim în lumea experiențelor, iar fiecare experiență are loc în conștiință. Este un fapt elementar.

Realitatea „adevărată“ este conștiința. Acest fapt ne oferă un punct de pornire fiabil pentru a ne transforma. În plus, avem nevoie de o motivație pentru a avansa. Această motivație ne-o oferă o altă idee radicală: schimbă-te și vei schimba lumea. Ești singurul agent al schimbării care contează cu adevărat. Cum creezi o schimbare? Devenind mai conștient. Merită să explorezi mai profund realitatea deoarece cu cât ești mai conștient, cu atât poți schimba mai multe lucruri — nu doar lumea, ci și corpul, mintea, emoțiile, convingerile, obiceiurile tale și așa mai departe.

Yoga este un sistem de-a dreptul revoluționar, care dă peste cap toate faptele pe care le-am acceptat începând din copilărie. Ne-am târât prin viață an după an pe baza unor convingeri și presupuneri complet false. Unele convingeri sunt mai importante decât altele. Acestea se numesc „convingeri fundamentale", iar când convingerile tale fundamentale sunt greșite, vei da de bucluc — dacă nu astăzi, atunci cândva într-un viitor îngrijorător. Ca să-ți fie mai clar, iată o listă a convingerilor fundamentale pe care le avem cu toții.

Convingeri fundamentale false

Eu nu contez. Sunt mic și nesemnificativ, nu am nimic deosebit.

Nu merit mai multă iubire. Probabil că nu sunt demn de a fi iubit.

Viața n-a fost dreaptă cu mine. Viața e nedreaptă.

Dacă nu mă străduiesc să fiu cel mai bun, n-o s-o facă nimeni în locul meu.

Lumea e plină de pericole. E foarte important să te protejezi.

Dacă îi arăt cuiva că sunt vulnerabil, va profita de mine. Trebuie să par puternic și independent.

Forțele naturii sunt atotputernice. Dacă nu mă lovește vreun dezastru natural, mă pot considera norocos.

Universul este un gol imens și rece. Pământul și tot ce se află pe el sunt doar un fir de praf, un rezultat al unor evenimente aleatorii care-și au sursa în Big Bang.

Aceste convingeri ne sabotează pe toți. Ne sunt inculcate din copilărie și au devenit o parte atât de profundă a identității noastre, încât rareori ne punem

întrebări cu privire la ele.

Dacă accepți irealitatea pe care Yoga o respinge, convingerile tale fundamentale par cât se poate de logice. Privește în jur sau ascultă știrile despre evenimentele petrecute în ultimele douăzeci și patru de ore. Nu-i așa că viața e nedreaptă? Nu-i așa că fiecare dintre noi merită doar un strop de iubire? Nu-i așa că Pământul e un fir de praf care plutește într-un vid imens și rece?

După cum vei vedea în următoarele treizeci de zile, Yoga Regală susține o viață ideală, bazată pe un nou set de convingeri fundamentale. Acestea reprezintă exact opusul falselor convingeri după care ne călăuzim cu toții.

Convingeri fundamentale adevărate

Existența ta se bazează pe un câmp infinit de conștiință. Acesta este sursa ta.

Sinele tău autentic are acces la o gamă infinită de posibilități.

La sursă, ești conectat cu iubirea și beatitudinea nemărginite.

Sinele tău autentic este imun la frică, depresie, îmbătrânire și moarte.

Ești întotdeauna în deplină siguranță. Nu ai de ce să-ți faci griji.

Nu e nevoie să proiectezi o imagine de putere și independență. Nu e nevoie să proiectezi nicio imagine.

Pământul și tot ce se află pe el au un loc aparte în tapiseria realității, țesută de conștiința cosmică.

Când citesc aceste afirmații despre o viață ideală, oamenii presupun numaidecât că reprezintă doar niște convingeri exterioare, precum cele aflate la baza unei religii organizate. Mulți au impresia că întreaga spiritualitate se bazează exclusiv pe credință. Nu poți accepta creștinismul dacă nu crezi în natura divină a lui Iisus reînviat, după cum a declarat Sf. Pavel în scrisorile sale către primele biserici. Nu poți accepta budismul decât dacă susții iluminarea lui Buddha și existența Nirvanei. În același fel, pentru a accepta Yoga, trebuie să crezi că ai o existență nelimitată în cadrul creației. Din perspectiva vieții de zi cu zi, asta este puțin cam dificil.

Dar viața ideală nu este o convingere asemenea credințelor religioase. Miza este realitatea. Convingerile au legătură cu felul în care percepi realitatea. Yoga susține că fiecare ființă umană este înconjurată de un câmp infinit de posibilități. Atunci când reducem potențialul nostru infinit la niște compartimente mărunte, gestionabile, singurul lucru de care ne facem vinovați este că suntem la fel ca majoritatea oamenilor. Dar în Yoga nu contează ce face majoritatea sau cum ai trăit în trecut. În viziunea Yoga, infinitul este întotdeauna alături de noi; de fapt, el reprezintă sursa noastră. Ceea ce facem pentru a ne reduce viața la dimensiuni gestionabile n-are niciun efect asupra realității, iar Yoga Regală se referă, în esență, la realitatea supremă.

---

* Matei 5:15, Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1997 (N.t.).

Săptămâna 1

Inteligența socială

(Ramura Yoga: Yamas)

Această etapă a călătoriei

Yoga Regală începe prin îmbunătățirea vieții sociale. Interacțiunea ta cu ceilalți spune foarte multe despre tine. Ea scoate la lumină forțele tale interioare, iar aceste forțe dictează ce se întâmplă cu sinele tău social, sinele pe care-l arăți lumii.

Foarte puține persoane examinează reflecțiile pe care li le oferă viața și văd doar ce le-ar plăcea să vadă. Chiar și oamenii cei mai apropiați percep ceea ce spunem sau facem prin prisma propriilor lor păreri, așteptări și convingeri. Vom începe această călătorie prin a clarifica reflecțiile derutante pe care le creează sinele nostru social, întrucât aceasta este singura modalitate de a schimba felul în care interacționăm cu ceilalți și felul în care aceștia ne răspund. Avem de ales: sinele nostru social poate radia lumină și deschidere ori poate fi doar o cochilie exterioară, menită să ne servească eul și să ne înfrumusețeze imaginea de sine.

Pe scurt, prima săptămână se referă la povestea pe care o trăim și modul în care putem crea o poveste mai bună, care reflectă nivelurile ființei noastre mai apropiate de sursă.

Luni

Îmbunătățirea poveștii

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Creez pacea din jurul meu.

Creez pacea din jurul meu.

Dacă povestea vieții tale este deja perfectă, nu e nevoie să apelezi la Yoga pentru a o îmbunătăți. Povestea personală a fiecăruia dintre noi este un amestec de lumini și umbre. Ne apărăm de suferință, ceea ce ne face să privim cu teamă spre viitor, și de trecut, care ne trezește amintiri dureroase. Prima ramură a Yoga se ocupă de aceste limitări autoimpuse, pe care Patanjali le numește yama, termen tradus adesea cu „recomandări“ sau „reguli de conduită“.

Notă: Ocazional mă voi referi la Patanjali și la opera sa, Yoga Sutra, dar ceea ce contează cu adevărat nu este terminologia tradițională, ci rezultatele.

Când ești conștient de limitările pe care ți le-ai impus, îți poți îmbunătăți povestea. Pe măsură ce parcurgi una câte una ramurile din Yoga Regală, va sosi momentul în care toate poveștile cărora le-ai dat crezare se vor dizolva. Dar nu e mai puțin adevărat că n-ai cum să găsești lumina dacă o blochezi, iar exact asta se întâmplă în cazul poveștilor nefericite.

O poveste îmbunătățită este mai plăcută și, ca urmare, te poți detașa mai ușor de ea la momentul potrivit. Nu e nimic mistic în această afirmație. Dacă ai avut o copilărie fericită, e mult mai ușor să o lași în urmă decât

dacă ai avut o copilărie nefericită, ale cărei amintiri revin iar și iar ca o piedică în calea fericirii tale.

În toate tradițiile spirituale, „a trăi corect“ este un țel important, iar Yoga nu face excepție. Însă yama nu sunt o serie de învățături etice. În Yoga, a trăi corect înseamnă „a aprinde lumina conștiinței pentru a diminua lucrurile care blochează împlinirea“. Cele cinci yama, interpretate potrivit vieții moderne, reprezintă cheia unui mod de viață corect:

Să ai față de toată lumea o atitudine pașnică și nonviolentă.

Să-ți afirmi propriul adevăr prin vorbe și fapte.

Să acționezi într-un mod lipsit de egoism, fără invidie, lăcomie sau avariție.

Să radiezi puritate și inocență.

Să acționezi cu încredere în tine, fără să te cramponezi de alții sau să-i faci dependenți de tine.

Astăzi ne vom ocupa de prima yama, care îți cere să trăiești în pace cu alții. Scopul este să ai interacțiuni pașnice cu toată lumea. Aceasta este prima și cea mai importantă îmbunătățire a poveștii tale.

Apelul la nonviolență din Yoga este adeseori înțeles greșit, deoarece oamenii cred că nu pot fi spirituali decât dacă simt seninătate și o pace interioară incredibilă. Din cauza acestei așteptări, ajung să-și reprime furia chiar și atunci când e justificată, prefăcându-se că sunt mai împăcați decât în realitate și simțindu-se vinovați când se ceartă ori au conflicte.

Pacea interioară este o stare extraordinară, dar trebuie să înțelegi un lucru: încă n-am ajuns în acel punct al călătoriei noastre. Prima ramură a Yoga se referă la tacticile sociale — la felul în care poți să-ți folosești inteligența pentru a crea mai multă lumină și deschidere în povestea pe care o trăiești acum.

Tacticile care ne permit să avem o viață pașnică ne stau la dispoziție tuturor.

PRACTICILE PĂCII

Nu crea stres pentru tine și pentru ceilalți.

Caută puncte comune în locul motivelor de neînțelegere.

Asumă-ți responsabilitatea pentru furia și resentimentele tale. Nu le revărsa asupra celorlalți.

Renunță la obiceiul de a da vina pe alții.

Observă-ți impulsul de a judeca, a critica și a te simți ofensat. Ori de câte ori e posibil, nu te lăsa în voia lui.

Distanțează-te de persoanele ostile și de situațiile ostile.

Aceste practici nu te vor transforma într-un sfânt. Însă te vor ajuta să trăiești corect, ceea ce în această etapă este un uriaș pas înainte.

Exercițiu

Uită-te peste practicile păcii menționate mai sus și întreabă-te cu sinceritate în ce măsură le aplici. Inteligența socială este o competență pe care ți-o formezi, la fel ca oricare alta. Iar asta nu se întâmplă dintr-odată, ci reprezintă un proces; prin urmare, alege o strategie din lista de mai sus și

definește-ți propria curbă de învățare. Poate fi util să începi cu furia deoarece este una dintre principalele două emoții negative, alături de frică.

Yama îți cere să fii responsabil pentru furia ta, nu s-o dai mai departe, să o reverși asupra celor neprecauți sau s-o folosești pentru a da vina pe altcineva. Pentru a pune în aplicare această yama, folosește tacticile potrivite.

Când simți că te cuprinde furia, ia o pauză și oprește-te de la primul semn că îți pierzi cumpătul.

Simte impulsul acela.

Fii conștient de starea ta doar pentru un moment.

A face o pauză pentru a-ți conștientiza starea este o metodă eficientă de a dezamorsa orice comportament care-ți poate crea dificultăți. Dacă după aceea furia iese totuși la iveală, tot ai făcut un pas înainte. După ce te calmezi, întreabă-te dacă izbucnirea ta a avut vreun efect pozitiv. Dacă ți-e clar că nu — probabil că a înrăutățit situația —, ai mai făcut un pas către conștientizarea interioară.

Yoga ne învață că ne putem controla toate comportamentele. Dacă vrei să-ți controlezi pacea interioară cu ajutorul practicilor de mai sus, urmează cei doi pași referitori la furie. Mai exact, fă o pauză atunci când îți dai seama că nu acționezi într-un mod pașnic. Apoi, dacă n-ai reușit să controlezi acel comportament, oprește-te și întreabă-te dacă a dus la ameliorarea situației sau la agravarea ei.

Chiar dacă eu îți prezint învățăturile Yoga săptămână cu săptămână, ele sunt menite să te însoțească întreaga viață. Practicile păcii funcționează. Cu siguranță că te vor ajuta să-ți îmbunătățești povestea. Nu te forța să le adopți. Însă ține seama de ele pe măsură ce îți dezvolți inteligența socială.

Marți

Trăiește-ți adevărul

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Am încredere că adevărul îmi arată calea.

Am încredere că adevărul îmi arată calea.

A doua yama presupune să vorbești și să acționezi conform propriului adevăr. Sinele social se pricepe de minune să răstălmăcească adevărul. Mulți dintre noi au învățat să se conformeze de dragul armoniei, să nu spună ce gândesc în realitate. Ne temem de răzbunarea celorlalți dacă le spunem adevărul dureros despre cusururile lor. Ne îngrozește ideea că altcineva ne-ar putea umili sau face de râs dezvăluindu-ne defectele. A doua yama se referă la relația noastră complicată cu adevărul.

Problema începe cu diferența dintre cele două tipuri de adevăr: adevărul relativ și adevărul absolut. Când trăiești în lumină, ești susținut de adevărul absolut. De exemplu, faptul că iubirea este eternă, că abundența este nemărginită și că viața trebuie trăită fără efort reprezintă adevăruri absolute. Când te identifici cu sinele tău autentic, ești adevărul absolut.

Dar sinele tău social se bazează pe adevăruri relative. Adevărurile relative mai degrabă creează probleme decât le rezolvă; prin urmare, trebuie să folosești tacticile relevante pentru această parte a poveștii tale. Adevărul relativ este definit de situația în care te găsești. Un părinte care își ceartă

copilul fiindcă a fost obraznic nu e în aceeași situație ca un adult care admonestează un alt adult. În primul caz, părintele își ajută copilul să deosebească binele de rău. În al doilea caz, admonestarea este un afront, întrucât niciun adult nu are dreptul să-i impună valorile sale morale altei persoane adulte.

Adevărul relativ nu este stabil sau vrednic de crezare. Este o sursă constantă de neînțelegeri. Convingerea că tu ai dreptate și altul greșește dă naștere la nenumărate ostilități în religie, politică, trafic și viața de familie. Cu toate acestea, fiecare persoană își justifică participarea la ostilități prin sentimentul că adevărul este de partea sa. Pentru a ne îmbunătăți povestea în această privință, Yoga Regală ne oferă o serie de tactici esențiale care dezvoltă inteligența socială.

Practicile adevărului

Renunță la certitudinea că ai întotdeauna dreptate.

Acceptă posibilitatea că fiecare are adevărul său.

Urmează-ți adevărul cu discreție. Nu te grăbi să-l faci public.

Nu critica acțiunile celorlalți.

Înțelege că rolul adevărului tău este să aducă lumină în viața ta și a celor din jurul tău.

Nu folosi afirmația „Spun doar adevărul“ ca pe o mască a învinuirii, criticismului și dezacordului.

Când adevărul tău este compatibil cu lumina, nu-ți va crea niciun fel de probleme. Când adevărul tău îți maschează dorința de a-i răni, critica și

învinovăți pe alții, nu practici nici măcar adevărul relativ: nu faci decât să te minți pe tine însuți.

Exercițiu

Uită-te peste lista de practici ale adevărului. Gândește-te în ce măsură le aplici. După cum am menționat mai devreme, primul pas este să iei o pauză și să-ți înfrânezi impulsul de a face ceva care ar agrava situația. Al doilea pas este ca după aceea să te întrebi dacă răspunsul tău a avut un efect pozitiv.

De exemplu, imaginează-ți că vorbești cu un prieten sau un membru al familiei având convingeri cu totul diferite de ale tale. Știm cu toții care sunt subiectele cele mai sensibile: religia, politica și banii. Simți impulsul de a-ți impune convingerile acelei persoane, pe baza certitudinii că tu cunoști adevărul. Această certitudine este un semn sigur că folosești adevărul relativ în scopuri greșite. N-ai cum să-l convingi pe celălalt. Nu vei face decât să creezi rezistență și ostilitate. Nivelul de stres al amândurora va crește.

De unde știi că vor apărea asemenea reacții negative? Răspunsul ți-l oferă inteligența socială. Încercarea de a-i impune cuiva cu forța adevărul tău înseamnă să faci ceva fără sorți de izbândă. Dacă te abții, alegi un adevăr superior: acela că, pentru a crea lumină într-o situație, în primul rând trebuie să nu sporești întunericul.

Miercuri

Fii tu însuți

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Mă accept în deplinătatea mea.

Mă accept în deplinătatea mea.

A treia yama se referă la acțiunea lipsită de egoism, invidie, gelozie, lăcomie sau avariție. Este o recomandare greu de urmat, fiindcă ne comparăm în mod constant propria poveste cu poveștile celorlalți. Cei bogați, puternici și înzestrați par să existe doar pentru a ne alimenta invidia, iar când suntem mânați de ambiție și ascensiunea socială, de obicei aceste motivații au la bază dorința de a nu fi percepuți ca inferiori sau de a rămâne în urmă. Prin urmare, ne e mai ușor să visăm la povestea altcuiva decât să ne îmbunătățim propria poveste.

Yoga Regală ne învață că poveștile sunt doar faze temporare. Lucrurile pe care le invidiezi și la care râvnești nu reprezintă valorile sinelui tău autentic. Poți alege să-i invidiezi pe cei bogați și celebri, iar asta îți poate oferi motivația de a lupta ca să-ți împlinești visul. Dar hotărârea și concentrarea aprigă te fac să pierzi din vedere viața în deplinătatea ei.

Folosim conceptul deplinătății atunci când facem referire la alimente integrale sau medicina holistică, însă Yoga are o viziune aparte asupra conceptului. Conform acestei viziuni, suntem deja pe deplin întregi, dar nu știm asta. Yoga Regală ne recomandă un singur lucru: în loc să facem eforturi pentru a ne depăși conflictele interioare, convingerile și condiționările de o viață întreagă, să fim noi înșine, întrucât este singurul mod de a găsi calea către sinele nostru autentic.

Practicile yama sunt asemenea unui teren de testare care ne permite să determinăm dacă viziunea Yoga asupra deplinătății chiar funcționează. Practicând a treia yama, vei scăpa de invidie, lăcomie și avariție pur și

simplu fiind tu însuți, renunțând la obiceiurile care te împiedică să afli cine ești în realitate.

Învață să fii tu însuți

Încetează să te mai compari cu alții.

Nu te mai baza pe aprobarea celorlalți.

Nu-i mai critica și judeca pe alții.

Lasă deoparte autocritica.

Acceptă cine ești și apreciază ce ai de oferit.

Oferă-le tuturor spațiul necesar pentru a fi ei înșiși.

Presupune că toți oamenii sunt întregi în esența lor.

Cheia acestor practici este să trăiești fără a te compara cu nimeni altcineva. În Yoga clasică, această yama se referă anume la a nu fi invidios și avar. Eu am extins semnificația cu privire la viața modernă, în care mass-media ne copleșește cu motive pentru a crede că e ceva în neregulă cu noi fiindcă nu suntem la fel de bogați, frumoși, inteligenți sau talentați ca alții; prin urmare, simțim nevoia să obținem din ce în ce mai multe lucruri care ne lipsesc. Consumerismul este o încercare de a ne accepta pe noi înșine achiziționând tot mai multe produse. Dorința de a avea cel mai nou iPhone, un SUV mai mare, mai multe canale premium pe televizorul smart și tot felul de alte chestii sclipitoare reprezintă doar un surogat lipsit de conținut al sinelui nostru autentic.

Yoga Regală nu ne îndeamnă să credem că avem o viață perfectă; rolul yama este să ne ajute să ne îmbunătățim povestea. Să abordăm viața cu

încredere în noi înșine, nu cu nesiguranță și teama că ne lipsește ceva. Inteligența noastră socială ne spune că o asemenea atitudine negativă nu ne ajută să ne construim o viață mai bună, ci doar ne scade gradul de satisfacție din prezent.

Exercițiu

Nu poți fi tu însuți dacă te lași distras în permanență de tot felul de lucruri. Exercițiul de astăzi presupune să devii mai conștient de momentele în care ești stresat, îngrijorat, copleșit, confuz sau împrăștiat. Când observi că apare o asemenea emoție, caută să rămâi singur pentru câteva momente într-un loc liniștit.

Respiră adânc de câteva ori, închide ochii și centrează-ți atenția în zona inimii. Urmărește-ți inspirația și expirația fără efort. Nu încerca să controlezi sau să suprimi eventualele gânduri care apar. Nu încerca să schimbi nimic. Fii în clipa de față așa cum este, întrucât aceasta este baza unei vieți în deplinătate.

Acest exercițiu simplu de autocentrare se va repeta deseori pe parcursul călătoriei tale. Indiferent cu ce ramură din Yoga lucrezi, centrarea este esențială pentru ca totul să decurgă ușor și natural. Nimic nu e mai natural și mai ușor decât să fii tu însuți. Sentimentul propriei identități te va însoți întreaga viață și îți va aduce beneficii imense când vei începe să-ți dai seama că sinele pe care-l percepi este sinele tău autentic.

Joi

Valoarea inocenței

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Privesc fiecare zi ca pe o lume nouă.

Privesc fiecare zi ca pe o lume nouă.

A patra yama se referă la a radia o prezență plină de puritate și inocență. Acest lucru contrastează izbitor cu viața modernă. Odată cu trecerea inexorabilă a timpului, lăsăm inocența în urmă. Experiențele trăite ne dezvăluie riscurile și obstacolele din viață, încetăm să mai avem încredere în mod automat și începem să devenim suspicioși tot în mod automat. Majoritatea oamenilor ar fi de acord cu această imagine concisă, dar Yoga Regală are o altă viziune. Realitatea este atemporală și nu e obligatoriu să pierdem lucruri precum inocența și încrederea. Ele se estompează treptat, întrucât aderăm la o schemă cu care toată lumea este de acord, schemă ce idealizează tinerețea și are oroare de ravagiile timpului.

Chiar în acest moment, poți renunța la iluzia că viața ta este guvernată de ceas și de calendar. Lumina este întotdeauna prezentă; fiecare zi este un nou început. Adoptă aceste principii și comportamentul tău se va schimba în mod corespunzător.

În ceea ce privește sinele social, inocența implică o serie de practici, precum celelalte yama.

Practicile inocenței

Nu întâmpina situațiile noi cu așteptări vechi.

Nu-ți fie frică de prezent din cauza unor experiențe nefericite din trecut.

Practică încrederea, inclusiv capacitatea de a avea încredere în tine însuți.

Fii deschis față de ceilalți în loc să te aperi de ei sau să fii suspicios.

Observă starea de spirit a oamenilor din jurul tău. Nu le impune propria ta stare de spirit.

În loc să încerci să-i controlezi pe ceilalți și evenimentele, oferă-le spațiul necesar pentru a se manifesta așa cum vor.

Precum în cazul celorlalte yama, aceste principii se bazează pe inteligența socială. Scopul tău nu este să-ți schimbi convingerile interioare și obiceiurile. De aceea folosesc termenul tactici. Însă yama au niveluri mai profunde, iar unul dintre ele se referă la folosirea adecvată a energiei. Dar ce legătură are asta cu inocența? Dă-mi voie să-ți explic.

Yoga Regală afirmă că poți controla energia pe care o cheltuiești în cursul zilei, iar pe măsură ce înveți s-o controlezi din ce în ce mai bine, rezervele tale de energie cresc. Acest lucru e valabil cu privire la orice fel de energie: fizică, mintală și emoțională. Un exemplu bun este energia iubirii. Îndrăgostirea este o stare dezorganizată, un fel de orbire sau nebunie. Când ești îndrăgostit nebunește, nu mai contează decât persoana iubită, iar toate energiile tale, inclusiv energia sexuală sunt direcționate către ea. Ajungi să neglijezi celelalte aspecte ale vieții de zi cu zi. La capătul opus al spectrului se află existența lipsită de iubire. În acest caz, trăiești fără pic de bucurie și de iubire; toată atenția ta este captată de celelalte aspecte ale vieții.

Există însă o etapă a iubirii mature caracterizată printr-o circulație constantă a energiei iubirii și a energiei sexuale. Cei doi parteneri împărtășesc bucuria și încrederea născute din această iubire, care evoluează către niveluri mai profunde de afecțiune și apreciere. Inocența este prezentă întrucât ambii parteneri sunt deschiși unul față de celălalt, iar ca urmare nu se acumulează resentimente, suferințe, neînțelegeri și senzații de plictiseală sau monotonie.

A fi inocent înseamnă a nu avea niciun plan. Poți trata pe toată lumea cu deschidere și apreciere, fără să te îndrăgostești. Acesta este un semn al inteligenței sociale, întrucât îți folosești energia fizică, mintală și emoțională fără să te epuizezi și fără să te lași guvernat de inerție. În Yoga clasică, a patra yama este asociată cu castitatea sexuală, dar în lumea modernă adevărata provocare nu sunt inocența și puritatea sexuală, ci utilizarea potrivită a fiecărui tip de energie.

Exercițiu

Fă o listă cu oamenii și situațiile în care îți risipești energia sau o folosești ineficient. Semnele caracteristice sunt că eforturile tale nu duc nicăieri, ești epuizat, te simți mereu frustrat și te străduiești din răsputeri, fără să obții niciun rezultat. De asemenea, în aproape toate cazurile, ai așteptări reduse și îți revin în minte eșecurile și frustrările din trecut.

Iată câteva exemple: un membru al familiei care nu-și îndeplinește niciodată sarcinile, un copil în legătură cu care îți faci mereu griji, un coleg care îți răpește timpul cu chestiuni lipsite de importanță.

Privește persoana sau situația respectivă din perspectiva energiei tale și a modului în care o consumi. Examinează cele trei categorii de energie: fizică, mintală și emoțională. De exemplu, poate că ai un prieten care întârzie întotdeauna, iar comportamentul lui neglijent te irită îngrozitor. De fiecare dată când se poartă în acest fel, te simți indispus, stors de puteri și îți pare rău că ai stabilit o întâlnire cu el.

Dar e important să-ți dai seama că energia ta nu este secătuită sau exploatată de altcineva. Este secătuită și exploatată de tine.

Ai încetat să mai răspunzi cu deschidere și ai început să pui în aplicare, chiar și inconștient, un plan pentru suferință pe termen lung, care este complementar cu planul prietenului tău de a fi neglijent. Există întotdeauna o modalitate mai bună de a-ți folosi energia, care nu implică urmarea

vreunui plan. Citește lista cu practicile celei de-a patra yama și fă un prim pas pentru a aplica măcar una dintre ele. Măsura succesului este îmbunătățirea nivelului de energie, acesta este scopul celei de-a patra yama.

Vineri

Bucuria detașării

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Nu simt nevoia să mă agăț sau să mă atașez.

Nu simt nevoia să mă agăț sau să mă atașez.

A cincea yama se referă la a acționa în mod independent, fără a te agăța de alții sau a-i face dependenți de tine. A nu te agăța înseamnă a te detașa, a te elibera sau a renunța la ceva. Știm cu toții cum e să te detașezi de ceva după ce te-ai agățat din răsputeri de lucrul acela. În momentul în care îi dai drumul, îți vine să oftezi de ușurare. Ți s-a luat o povară de pe umeri și ești liber să mergi mai departe. Experiența detașării este atât de plăcută, încât te întrebi de ce oamenii fac exact opusul, cramponându-se de ranchiună, resentimente, relații proaste, obiceiuri distructive și așa mai departe. În Yoga Regală, ultima yama este dedicată nonatașării, întrucât incapacitatea de a ne detașa este nespus de veche și are numeroase tentacule.

Sinele tău social a fost învățat să se adapteze la agenda eului, care poate fi formulată pe scurt ca „vreau mai mult pentru mine“. Ne cramponăm, ne agățăm și ne atașăm din reflex pentru a obține mai mulți bani, mai multă

iubire, mai multe experiențe plăcute ca să ne ferim de pierderi. În termeni psihologici, rezultatul cramponării în cazul unei relații este codependența. Două persoane se agață una de alta chiar și atunci când eul nu mai primește ceea ce vrea: iubire, satisfacție sexuală, siguranță și respect. Obiceiul de a se agăța a preluat controlul, chiar și în lipsa oricărui beneficiu. „Dar cel puțin am rămas împreună“ este justificarea aflată la baza relațiilor codependente.

Yoga Regală își propune să dizolve obiceiul de a ne crampona în stadiile sale inițiale sau avansate. Inteligența socială ne învață că, atunci când avem propriul nostru spațiu și le oferim spațiu celorlalți, toată lumea are de câștigat. Practicile nonatașării se bazează pe această idee.

Practicile noNAtașării

Cere-le altora să-ți ofere spațiul de care ai nevoie. La rândul tău, oferă-le spațiu celorlalți fără să fie nevoie să-ți ceară acest lucru.

Nu încuraja pe nimeni să se agațe de tine din milă sau superioritate.

Practică autonomia și independența.

Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta, găsește singur soluții.

Evită relațiile bazate pe dominație.

Renunță la nevoia de a controla.

Nu te agăța de bani și posesiuni. Alege să fii generos ori de câte ori ai posibilitatea.

Dacă vei aplica aceste practici în viața de zi cu zi, vei începe să te schimbi. Vei constata că te cramponezi în moduri neproductive și, în majoritatea

cazurilor, autodistructive. E aproape imposibil să urmezi agenda eului care vrea să obțină mereu mai mult, fără să te agăți de ceea ce dobândești, indiferent dacă e vorba despre bani și posesiuni sau statut social și familie.

Testul decisiv îl constituie relațiile. Inteligența socială este realistă. Recunoaște că majoritatea oamenilor au o înclinație puternică spre dependență. Se lasă conduși cu bucurie de o persoană mai puternică, dominantă. Se simt prea slabi sau nesiguri pe ei pentru a-și exersa independența. Prin urmare, multe persoane se implică în relații sperând că astfel vor găsi ceea ce le lipsește. Partenerii se sprijină unul pe celălalt, întrucât fiecare dintre ei îi oferă celuilalt ce are nevoie.

Relațiile de acest tip sunt foarte frecvente și le pot oferi partenerilor un sentiment de siguranță și apartenență. Capcana este iluzia că suntem pe deplin întregi. Două persoane incomplete nu alcătuiesc un întreg, iar scopul Yoga este întregirea. Cu toate acestea, două persoane se pot ajuta una pe alta cu iubire să evolueze și să găsească împlinirea pe care le-o oferă sinele autentic.

Exercițiu

Tentația de a ne agăța de altcineva este puternică atunci când ne simțim incompleți. Gândește-te la partenerul tău de viață (dacă ești singur, alege-l pe cel mai apropiat prieten sau membru al familiei) și observă în ce privințe ți se pare că e mai bun decât tine. Este mai deștept, mai creativ, mai popular sau câștigă mai bine? Pare să aibă mai multă încredere în sine sau să se înțeleagă mai bine cu ceilalți decât tine?

Lista ta arată ce anume îți lipsește, unde ai deficiențe în ce privește stima de sine. Apoi gândește-te cum poți corecta aceste deficiențe. În primul rând, nu te mai agăța de cealaltă persoană. Desigur, e bine să-ți admiri partenerul sau prietenul pentru calitățile sale. Dar nu ești un burete capabil să absoarbă aceste calități. Singura posibilitate este să le cultivi personal.

Ceea ce cauți în orice relație este respectul reciproc, în primul rând din partea partenerului de viață sau a celui mai bun prieten, dar și din partea altora, care ar putea fi tentați să-și spună: „E destul de inteligent pentru amândoi“ sau „Are suficienți bani pentru amândoi“. Inegalitatea în ceea ce privește banii, succesul profesional și statutul social destabilizează relația. Gândește-te cum poți contribui; trebuie să fie ceva care te face să te simți mai independent și mai important.

Nu trebuie să restabilești echilibrul prin competiție; în general această tactică nu funcționează. Permite-i partenerului sau prietenului tău să-și manifeste calitățile deosebite, iar în același timp cultivă-ți calitățile care te fac pe tine să fii deosebit. Valorile care contează cel mai mult sunt iubirea, compasiunea, creativitatea, dăruirea, bucuria, inteligența, evoluția personală și autocunoașterea. Toate acestea aparțin sinelui tău autentic, iar când cultivi aceste calități la nivelul sinelui social, începi să te conectezi mai strâns cu sinele autentic, sursa ta.

Explorare avansată

Dacă vrei să explorezi mai profund Yoga clasică, există numeroase surse de informații despre yama, începând cu informațiile online gratuite. Caută denumirile sanscrite ale yama, menționate mai jos împreună cu traducerile lor tradiționale.

Ahimsa: Fără violență

Satya: Adevăr

Asteya: Fără avariție

Brahmacharya: Înfrânare sexuală

Aparigraha: Fără agățare

Săptămâna a 2-a

Inteligența emoțională

(Ramura Yoga: Niyama)

Această etapă a călătoriei

În prima săptămână ne-am ocupat de sinele social, adică de modul în care te prezinți lumii și altor persoane. În săptămâna a doua ne vom referi la sinele emoțional, asociat cu nivelul personal și particular. Tu ești singurul care știe cum te simți și ce te face fericit sau nefericit. Yoga Regală te ajută să te apropii din ce în ce mai mult de sinele tău autentic. La fiecare pas, lumina devine din ce în ce mai strălucitoare și înlătură încă un strat de obstacole mintale (vritti) care o blochează. Aceste lucruri rămân neschimbate.

A doua ramură a Yoga prezintă practicile numite niyama. Acestea sunt complementare practicilor yama, întrucât ambele categorii implică „un mod de viață corect". Dar cele cinci niyama sunt subtile și mai intime. Starea noastră emoțională este un amestec de trăiri pozitive și negative, ceea ce înseamnă că ne oferă o ocazie perfectă de a învăța să deosebim lumina de întuneric. Acest lucru se întâmplă când ne dezvoltăm inteligența emoțională. Fiecare dintre noi are inteligență emoțională, dar de obicei nivelul acesteia nu este mult mai avansat decât în copilărie. Emoțiile vin și pleacă fără să le controlăm în mod conștient.

Pentru a fi capabil să-ți controlezi emoțiile, mai întâi trebuie să înțelegi ce înseamnă control. Ideea nu este să suprimi, respingi sau negi emoțiile care ți se par indezirabile și pe care nu vrei să le trăiești. În viziunea Yoga, controlul emoțional înseamnă să găsești acel miez al beatitudinii care este

sinele tău autentic și să revii la el. Cele cinci niyama îți oferă aptitudinile necesare pentru a face acest lucru.

Luni

Emoții purificate

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Percep lumina prin intermediul emoțiilor mele.

Percep lumina prin intermediul emoțiilor mele.

Majoritatea oamenilor sunt controlați de emoții în loc să le controleze ei pe ele. Creșterea abruptă a nivelului de anxietate și depresie din ultimele câteva decenii reprezintă o dovadă clară în acest sens. Prin urmare, este ciudat și chiar greu de crezut că Yoga Regală ne cere să ne controlăm emoțiile. Nu trebuie să permitem fricii, îngrijorării și anxietății să hoinărească în voie prin mintea noastră. Nu trebuie să ne lăsăm copleșiți de tristețe și jale până în punctul în care ne blocăm și nu mai suntem în stare să facem nimic.

Conform învățăturilor Yoga, aceste stări apar din cauza amprentelor create asupra sinelui emoțional. Rănile emoționale sunt la fel de reale precum cele fizice, dar amprentele despre care vorbește Yoga, numite samskara, sunt invizibile și deseori nu ne amintim cum sau când s-au produs.

Chiar dacă nu știm care este sursa lor, aceste rămășițe ale trecutului reprezintă obstacolele care blochează lumina. În termeni emoționali, lumina este percepută ca o stare de beatitudine. Când sinele tău emoțional este în contact direct cu sinele autentic, beatitudinea ți se va părea o stare normală. Cele cinci niyama îți oferă aptitudinile necesare pentru a realiza această conexiune. Fiecare aptitudine îți dezvoltă inteligența emoțională:

Să respecți igiena mintală, ceea ce îți purifică emoțiile.

Să înveți să fii mulțumit, să te accepți pe tine și pe ceilalți.

Să transformi vechile obiceiuri emoționale.

Să înțelegi cu claritate că sinele tău autentic este real, tangibil și puternic.

Să-ți recunoști realitatea superioară și să te lași în voia ei.

Yoga Regală se bazează pe puterea conștiinței, care cuprinde și puterea de a vindeca trecutul. Dacă îți trăiești emoțiile exclusiv în prezent, trecutul se vindecă în mod automat, fiindcă nu te mai întorci acolo. Trucul nu este să fii în momentul prezent; ești în prezent ori de câte ori te concentrezi pe ce se află în fața ta, fie că fierbi un ou, îți iei copilul de la școală sau finalizezi un proiect profesional.

Trucul este să rămâi în prezent. Mintea este distrasă de la momentul prezent de tot felul de lucruri. Niyama se referă la distragerile emoționale. Cele mai rele sunt emoțiile negative care apar spontan, precum frica, îngrijorarea, rușinea, vinovăția, furia și rubedeniile lor urâcioase.

Prin urmare, prima niyama se referă la purificarea emoțiilor pentru a elimina distragerile toxice. Dacă nu este distorsionată de vritti, conștiința este pură sau nepătată prin natura ei. Ce legătură are asta cu emoțiile? Vechile răni sunt depozitate în sinele tău emoțional sub formă de amprente.

Amprentele negative precum umilințele, rușinea și vinovăția din trecut reprezintă impurități care necesită vindecare.

Practicile vindecării emoționale

Încurajează emoțiile pozitive.

Respinge amintirea vechilor suferințe.

Înfruntă-ți emoțiile cu onestitate, fără a le nega sau suprima.

Înțelege că trecutul nu mai există; este doar o iluzie a memoriei.

Cultivă prieteniile în care se pune accent pe emoții pozitive.

Fii blând cu tine; nu te forța să te schimbi.

Privește-ți emoțiile cu detașare. Nu te lăsa copleșit de ele și nu le exagera.

Revino cât mai des posibil în starea de beatitudine.

Dezvață-te de vechile reacții emoționale.

Toate aceste practici se bazează pe presupunerea că beatitudinea este o realitate permanentă, iar conștiința distorsionată reprezintă ceva temporar. Prin urmare, emoțiile negative constituie răspunsuri învățate. La un moment dat am început să favorizăm tendința de a ne simți triști, neajutorați, îngrijorați, victimizați sau deprimați, ca să numim doar câteva dintre cele mai frecvente obiceiuri emoționale. Aceste tendințe s-au amplificat pe măsură ce le-am dat curs din ce în ce mai des. Ceea ce a început ca un comportament defensiv și protector a ajuns la un punct culminant. (De exemplu, pasivitatea este o formă psihologică a obiceiului de „a face pe

mortul“ pentru a nu atrage atenția asupra ta.) În continuare ne-am instruit sinele emoțional să folosească tot timpul acest comportament dobândit.

În acest context, puritatea la care face referire prima niyama înseamnă s-o luăm de la zero, iar practicile ne amintesc că putem oricând s-o luăm de la început: ne putem dezvăța de orice comportament învățat. Opusul purității este toxicitatea, iar prima niyama poate fi formulată ca detoxificarea.

Practicile detoxificării

Expune-te la persoane și experiențe pozitive.

Petrece cât mai mult timp în natură.

Oferă-ți 8–9 ore de somn odihnitor în fiecare noapte.

Evită toxinele fizice precum alcoolul, drogurile și tutunul.

Ferește-te de prietenii și rudele care au tot timpul o atitudine negativă.

Lucrează într-un mediu pozitiv, vesel.

Fă în fiecare zi suficientă mișcare ca să te simți flexibil și activ.

Corpul tău dispune de mecanisme naturale de detoxificare. Acest lucru a fost observat de multă vreme la nivel fizic în ce privește funcțiile unor organe precum rinichii, care elimină toxinele din sânge. Dar detoxificarea are și o componentă mintală și psihologică, întrucât s-a descoperit că în timpul somnului creierul elimină reziduurile toxice din ziua precedentă.

Prima niyama acționează la un nivel mai profund, cel al stării spirituale de puritate, care se bazează pe conștiința pură. Dar mai profund înseamnă și

„extins“, deoarece în Yoga conștiința este vindecătorul suprem la toate nivelurile.

Exercițiu

Ținând la îndemână o foaie de hârtie și un pix, parcurge cele două liste de practici pentru vindecare emoțională și detoxificare. Estimează cât de bine crezi că te descurci în ambele privințe. Alege unul dintre punctele tale forte și notează modurile în care crezi că îl poți dezvolta. După aceea alege punctul tău cel mai slab și notează cum anume îl poți îmbunătăți. De exemplu, poate că punctul tău slab este că te lași prea des copleșit de amintirile dureroase. Te poți dezvăța de asta formându-ți obiceiul de a privi amintirile în ochi și a le spune: „Nu mai am nevoie de tine“. Poți să stai așezat și să te autocentrezi printr-o meditație simplă, bazată pe respirație, până când amintirea se estompează. Sau poți să te ridici, să faci câteva mișcări de întindere și să te plimbi puțin, ceea ce deseori e o metodă eficientă de a face gândurile negative să se disipeze în mod natural.

Probabil că îți va fi mult mai ușor să te ocupi de punctele tale forte, așa că fă mai des lucruri care te inspiră, iar trăirea experienței beatitudinii va apărea în mod natural. Dar de ce ai face acest exercițiu? Dacă-ți notezi punctele forte, îți amintești că este important să le apreciezi și să le cultivi.

Marți

Cultivă acceptarea de sine

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Să fiu eu însumi îmi aduce mulțumire.

Să fiu eu însumi îmi aduce mulțumire.

A doua niyama presupune să învățăm să fim mulțumiți, să ne acceptăm pe noi înșine și pe ceilalți. O învățătură de bază din Yoga Regală afirmă că, pentru a ne conecta cu sinele nostru autentic, e necesar să ne împăcăm cu celelalte aspecte al sinelui. Cea mai simplă metodă de a înțelege acest lucru este să vedem ce înseamnă contrariul. Dacă suntem nemulțumiți de viața noastră emoțională, ne vom confrunta iar și iar cu aceleași probleme emoționale. Precum un magnet, mintea noastră va fi atrasă de furia, resentimentele, invidia și frica nerezolvate. Amprenta trecutului (samskara) există pentru a ne atrage atenția; nu ca să ne provoace suferință, ci ca să ne motiveze să ne schimbăm.

Nemulțumirea în sine nu este suficientă pentru a ne propulsa pe calea spirituală. Nu poți depăși suferința psihică dacă zăbovești asupra ei; acesta este un principiu de bază al inteligenței emoționale. Problema este că nemulțumirea nu face decât să se autoîntrețină. De aceea avem nevoie de a doua nyiama, care ne ajută să găsim mulțumirea și acceptarea de sine aici și acum.

Practicile acceptării de sine

Amintește-ți de propria ta bunătate și valoare. Respinge orice părere contrară, a ta sau a altcuiva.

Găsește în fiecare zi ceva de care ești mulțumit.

Amplifică experiențele pozitive.

Nu zăbovi asupra experiențelor negative.

Fii alături de persoane cu o stimă de sine ridicată.

Alege activități care te ajută să ai o părere bună despre tine.

Ai grijă să nu cazi în capcana falsei stime de sine (ale cărei simptome sunt vanitatea, egoismul, mândria, aroganța și lăudăroșenia).

Nu-i înjosi pe alții ca să te simți mai bun.

Învățătura aflată la baza tuturor acestor practici afirmă că rolul sinelui tău emoțional este să-ți ofere împlinire. Nu ești aici ca să fii o persoană importantă, realizată și respectată, dar cu o stare interioară jalnică. Nu ești aici ca să urmărești plăcerea sau să fugi de suferință. Chiar dacă sinele tău emoțional nu este sinele tău autentic, primul trebuie să-l oglindească pe cel de-al doilea, care îți trimite în tăcere impulsuri de beatitudine și acceptare de sine deplină.

Nyiama se referă și la ce nu trebuie să faci dacă scopul tău este să trăiești corect. A fi conștient de ceea ce să nu faci este la fel de eficient precum a cunoaște practicile acceptării de sine. Inteligența emoțională le cuprinde pe amândouă. Opusul acceptării de sine este stima de sine redusă, iar ca urmare trebuie să te concentrezi pe acest aspect.

Căi prin care îți reduci stima de sine

Te compari cu alții în defavoarea ta.

Îți amintești de defectele tale.

Te condamni pentru toate greșelile tale, oricât ar fi de neînsemnate.

Îți stabilești un ideal al perfecțiunii pe care nu-l vei atinge niciodată.

Ai așteptări nerezonabile de la tine însuți.

Te cramponezi de vechi experiențe în care ai simțit rușine și vinovăție.

Te prefaci că ești mai bun decât crezi că ești în realitate.

Te deprecіezi în momentele de falsă modestie.

Cele două liste de mai sus sunt foarte detaliate, însă inteligența emoțională și acceptarea de sine nu sunt chiar atât de greu de dobândit. Reține însă că viața ta emoțională nu este începutul și sfârșitul existenței. Prin natura lor, emoțiile vin și pleacă. Dacă accepți acest fapt elementar — că trăirile tale sunt trecătoare și se pot schimba pe neașteptate, chiar și în zilele cele mai bune —, deja ai făcut un pas important către acceptarea de sine. Ai ajuns la un nivel de detașare care-ți permite să nu te mai lași consumat de emoțiile tale, mai ales de cele negative; acestea sunt evenimente ale activității tale mintale, nu aspecte ale sinelui tău autentic.

Nu vei avea niciodată o viață emoțională extraordinară dacă te lupți cu emoțiile tale sau încerci să scapi de ele. În această privință, te poate ajuta foarte mult să lași viața să-și urmeze cursul natural, fără a interveni.

Exercițiu

Pentru a fi mulțumit, cel mai important este să nu te opui cursului vieții. Cu alte cuvinte, ia lucrurile așa cum sunt. Contrariul acestui fapt este să te împotrivești. Reflectează la persoanele cărora le opui rezistență în diverse moduri. Deseori, acestea sunt persoanele cele mai apropiate: membri ai

familiei, colegi sau chiar prieteni. Gândește-te care sunt cele mai obișnuite moduri de a opune rezistență:

Ciondăneli și certuri

Neînțelegeri nerezolvate

Respingere

Ridiculizare

Resentimente

Să te simți superior sau inferior

Să-i respingi pe oameni

Să arăți lipsă de respect

Să-i cicălești pe alții

Critici meschine

Inteligența emoțională ne învață că nemulțumirea și neacceptarea de sine cresc atunci când ne împotrivim celorlalți. O metodă de a ne spori nivelul de satisfacție este să nu mai opunem atâta rezistență fără rost. Încearcă să folosești principiul contrariilor. De pildă, dacă-ți dai seama că ești pus pe critică, începe să practici opusul acestui lucru, adică lauda. În loc să scoți în evidență defectele cuiva sau să te plângi, respiră adânc și dăruiește cuvinte de admirație sau încurajare. Această tactică simplă devine modul în care contribui la circulația nestânjenită a vieții.

Miercuri

Focul transformării

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Las lumina să creeze transformarea.

Las lumina să creeze transformarea.

A treia niyama se referă la transformarea vechilor obiceiuri emoționale. Obiceiurile blochează lumina, fiindcă te obligă să reacționezi în mod automat, fără a controla situația în mod conștient. În Yoga clasică, amprentele durabile care ne răpesc posibilitatea de a alege sunt asemenea unor semințe care trebuie arse. Arderea are loc prin conștientizare, folosind capacitatea luminii de a purifica mintea. De asemenea, în Yoga se spune că focul transformării arde ignoranța. Ideea este că obstacolele care ne împiedică să trăim în lumină sunt fragmente înghețate de conștiință. Prin urmare, numai conștiința le poate topi.

Formele vechi trebuie distruse pentru a face loc unor forme noi. Pe plan emoțional, este cât se poate de logic. Dacă ești chinuit de resentimente în legătură cu o relație eșuată, un șef rău sau o pierdere financiară nedreaptă, nu poți merge mai departe până când nu se dizolvă emoția în care te-ai blocat.

Din păcate, acest proces este adeseori înțeles greșit, iar cuvinte precum foc, distrugere și ardere ne pot face să credem că e nevoie de violență. În multe tradiții religioase, ritualul mortificării cărnii avea drept scop purificarea spiritului, suferința trupului simbolizând focul. Din fericire, asemenea ritualuri sunt irelevante în lumea modernă. Simpla focalizare a atenției inițiază procesul de ardere a vritti-urilor care ne blochează sinele autentic.

Pentru a ne transforma e nevoie de dedicație. Iar concentrarea joacă un rol esențial.

Știm cu toții cum funcționează concentrarea atunci când suntem absorbiți de un joc sau un hobby. Atenția noastră rămâne focalizată în mod natural ore în șir, fără să simțim niciun pic de oboseală. Yoga Regală ne învață că experiențele de acest gen sunt porți către sinele nostru autentic. Având în vedere că ne lăsăm absorbiți de momentul prezent fără niciun efort, singura schimbare este că ne concentrăm pe interior. În continuare lăsăm conștiința să facă ce vrea, adică să găsească lumina. Practicile asociate cu a treia niyama se bazează pe acest concept fundamental.

Practicile transformării de sine

Propune-ți să-ți descoperi sinele autentic.

Savurează explorarea interioară.

Prețuiește fiecare experiență de viață în lumină.

Nu căuta împlinirea în lumea exterioară.

Fă alegeri conștiente, în loc să urmezi obiceiuri și tipare inconștiente.

Fii deschis față de schimbare în loc să i te împotrivești.

Privește fiecare experiență ca pe o ocazie de a te cunoaște mai bine.

Meditează în mod regulat.

În fiecare zi, fă-ți timp pentru explorare interioară și odihnă.

Aceste practici nu necesită prea mult efort, întrucât transformarea profundă este un proces treptat. Spre deosebire de strădania de a deveni mai buni, esența transformării constă în a lăsa lumina să facă tot ce e de făcut. Aceasta este legea efortului minim. La un moment da vei începe să ai revelații și momente iluminatoare. Ele îți semnalează că schimbarea este aproape. Doar lumina poate crea aceste experiențe transformatoare. Eul tău și dorința arzătoare de a scăpa de ceea ce nu-ți place la tine nu o pot face. Când te dai la o parte și îi permiți atenției conștiente să se dezvolte de la sine, vei constata cu surprindere că începi să ai revelații în mod constant.

Exercițiu

Cheia transformării este să te dai la o parte, adică exact opusul a ceea ce fac majoritatea oamenilor când își doresc o schimbare. Se zbat, se forțează, se luptă cu frustrarea. (Un exemplu bun cu privire la inutilitatea acestor tactici este faptul descurajant că doar 2 % dintre persoanele care țin cură de slăbire reușesc să nu pună la loc 2,5 kg în decurs de doi ani.)

Poți schimba acest tipar în două moduri. În primul rând, analizează cu onestitate o problemă cu care te-ai luptat și decide să nu mai continui să faci ceea ce nu funcționează. În al doilea rând, găsește modalități plăcute de a te întâlni cu tine însuți. După cum am menționat anterior, fă-ți timp în fiecare zi pentru odihnă și explorare interioară. Liniștea concentrează lumina, pe când haosul o împrăștie. Obișnuiește-te să te simți bine în comuniune cu tine însuți. Când acesta devine noul tău obicei, înseamnă că te dai la o parte din drum și te pregătești pentru procesul autentic de transformare.

Joi

Pe urmele sinelui tău autentic

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Reflectez la sinele meu autentic pentru a mă apropia de el.

Reflectez la sinele meu autentic pentru a mă apropia de el.

A patra niyama presupune să înțelegi cu claritate că sinele tău autentic este real, tangibil și puternic. În Yoga, cuvântul sine are o importanță deosebită, iar majoritatea oamenilor își dau seama ușor că posedă un sine social și un sine emoțional. Mult mai neobișnuită este ideea că fiecare dintre noi are un sine autentic, ascuns asemenea unui giuvaier în activitatea furtunoasă a minții.

Conform mai multor interpretări, această nyiama se referă la autoreflecție, dar ceea ce contează este să reflectezi la un sine în care poți avea încredere. Fără îndoială, nu avem încredere deplină în emoțiile noastre. Le simțim, uneori intens, dar sunt trecătoare, schimbătoare și volatile. E surprinzător că ni se cere să reflectăm la vârtejul amețitor al emoțiilor noastre.

Secretul este că autoreflecția ne permite să rămânem detașați, să nu ne implicăm prea mult în emoțiile noastre. Gândește-te la o persoană care e absorbită de un film de aventuri sau o comedie romantică, dar nu știe că se uită la un film sau, mai rău, că există filme.

Într-o măsură sau alta, toți suntem precum persoana aceea. Absorbiți de filmul vieții noastre, nu ne dăm seama de natura sa iluzorie și, mai rău, nu înțelegem că de fapt nu urmărim decât jocul conștiinței. Autoreflecția clarifică această confuzie și, ca urmare, ne dezvăluie sinele nostru autentic.

Practicile autoreflecției

Reține că ești aici pentru a evolua.

Nu te bloca în tipare emoționale.

Prețuiește experiențele care reflectă sinele tău autentic (iubire, compasiune, frumusețe, înțelegere, creativitate și limpezimea minții).

Nu amplifica dramele din jurul tău.

Nu te lăsa atras în dramele altora.

Evită să te lași absorbit de știrile despre catastrofe, dezastre și pericole iminente.

Înțelege că îngrijorarea nu este productivă.

Respinge gândurile pline de anxietate care apar în mod repetat.

Ingredientul-cheie al autoreflecției este detașarea, un concept care devine din ce în ce mai profund cu fiecare ramură a Yoga. În cazul de față, detașarea nu înseamnă indiferență, pasivitate și apatie. Să te detașezi înseamnă să nu te lași absorbit de emoții.

Să presupunem că o persoană în care ai încredere, cum ar fi un prieten apropiat, te-a criticat cu asprime și vorbele lui au ajuns la urechile tale. În tine începe să urce un val de furie. Poate că te simți trist sau supărat și te întrebi de ce oare l-ai socotit pe respectivul un prieten adevărat. Poți fi tentat să-i răspunzi cu aceeași monedă sau să spui despre el lucruri care îl pot afecta. Ai mai multe posibilități de a exersa detașarea. În primul rând, din clipa în care apare furia, poți să te oprești, să respiri adânc și să faci o pauză. În al doilea rând, poți să stai liniștit până când se potolește reacția inițială și rațiunea preia controlul. Poate că prietenul tău nici măcar n-a spus acele lucruri despre tine sau poate că vorbele lui au fost exagerate. În al

treilea rând, poți să închizi ochii, să te autocentrezi și să fii atent la respirație până când furia dispare. În final, poți să reflectezi la faptul că ai supraviețuit unor critici mai dure și că vei căuta o cale de a-ți înțelege și ierta prietenul.

Punctul comun al acestor patru posibilități este că te ajută să te apropii de sinele tău autentic, acela care nu poate fi rănit, nu este afectat de critici, vede pe toată lumea prin lumina iubirii și a acceptării, aduce compasiune și iertare în orice situație. Contrariul autoreflecției este să cultivi supărarea pe prietenul tău, lăsându-te absorbit de autocompătimire și fantezii de răzbunare. Scopul practicilor niyama este să înveți o metodă mai bună de a reacționa emoțional, iar detașarea este o aptitudine importantă pe care ar trebui s-o cultivi.

Exercițiu

Gândește-te la reacția plină de furie din exemplul de mai sus. Întreabă-te ce relevanță are cu privire la propriul tău depozit de resentimente, ranchiună și jigniri suferite din partea altora. Gândește-te cum poți elimina aceste reziduuri emoționale pentru a-ți purifica și limpezi sentimentele. Pentru a-ți dezvolta și mai mult capacitatea de autoreflecție, observă când simți un impuls puternic de a fi furios, invidios, anxios sau descurajat. În momentul în care apare reacția respectivă, fă o pauză și folosește cele patru posibilități menționate în exemplul de mai sus. Încearcă să adopți drept răspuns detașarea, privind-o ca pe o aptitudine bazată pe inteligență emoțională. Poți să notezi ce te-a învățat experiența respectivă despre modul în care funcționează autoreflecția și detașarea, precum și ce beneficii ți-ar aduce să iei o pauză și să-ți extinzi viziunea asupra persoanei care ești în realitate.

Vineri

Lasă-te în voia necunoscutului

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Mă abandonez în brațele marelui mister.

Mă abandonez în brațele marelui mister.

A cincea și ultima niyama te îndeamnă să-ți recunoști realitatea superioară și să te lași în voia ei. În viața de zi cu zi, suntem atrași tot timpul în direcții contrare — încercăm să obținem ceea ce vrem sau ne supunem dorințelor celorlalți. Abandonul este o formă de renunțare, motiv pentru care majoritatea oamenilor nu agreează conotația acestui cuvânt. Prin urmare, faptul că niyama a cincea ne cere să ne abandonăm complet pare ceva străin de natura umană.

Această chestiune este destul de neclară în textele despre Yoga ce folosesc un vocabular confuz: unele vorbesc despre abandonul în fața lui Dumnezeu, altele în fața Absolutului, a misterului divin al existenței sau a lui Brahman (cuvânt sanscrit care înseamnă „mare“ și se referă la întreaga creație, la Unitate, la Tot).

Pentru a clarifica problema, mai întâi trebuie să lăsăm deoparte acest vocabular complicat. După cum spune o celebră zicală yoghină: „Cei care vorbesc despre El nu Îl cunosc. Cel care Îl cunosc nu vorbesc despre El“. Aici, El se referă la Dumnezeu/Absolut/misterul divin/Brahman, conform terminologiei preferate. Denumirile nu contează, fiindcă realitatea „adevărată“ este dincolo de limbaj.

Prin urmare, a cincea niyama nu ne cere să ne abandonăm în sensul obișnuit al cuvântului, adică să ne supunem altcuiva și, astfel, să renunțăm la ceea ce vrem. În Yoga Regală, să ne abandonăm înseamnă pur și simplu să recunoaștem existența unei realități superioare. Odată ce acceptăm asta, punem capăt căutărilor, frustrărilor și speculațiilor fără sfârșit. Istoria religiilor abundă în toate aceste trei aspecte, așa că nu e vorba nici despre abandon în sensul religios. Pur și simplu ne recunoaștem locul în misterul existenței.

Și apoi? Odată ce ai acceptat că apa este udă, nu sunt prea multe de spus. A cincea niyama te învață că a contempla realitatea superioară are nenumărate beneficii. Practicile contemplării te vor ajuta să înțelegi mai bine acest lucru.

Practicile contemplării

Pune capăt căutărilor.

Îndreaptă-ți atenția către ce înseamnă viața.

Citește poezii și scrieri care te inspiră.

Conectează-te cu frumusețea Naturii.

Urmează-ți impulsurile creatoare.

Acționează pe baza celor mai pure simțăminte, ori de câte ori e posibil.

Exprimă-ți recunoștința.

Reflectează la ce înseamnă o ființă sau conștiință superioară în viziunea ta.

Contemplă creația cu uimire și admirație.

Gândește-te că ai un rol unic în planul divin sau cosmic.

Aceste practici sunt menite să aibă un efect la nivel personal. Efectul este să te scoată din gândirea liniară — aceasta nu e o călătorie din punctul A în punctul B, ci una care-ți dezvăluie cine ești și ai fost întotdeauna.

Din acest punct de vedere, practicile contemplării îți extind în mod constant conștiința de sine. Extinderea conștiinței este un proces pe care-l parcurgem cu toții, chiar dacă nu-l numim astfel. De exemplu, gândește-te când ai învățat să citești. Alfabetizarea îți deschide calea către un mod complet nou de a fi. Când practicile contemplării îți oferă un moment de înțelegere, bucurie sau inspirație, îți dai seama cât de profundă va fi transformarea. Procesul începe prin a accepta pe deplin realitatea că există o sursă a creației care este totuna cu sursa ta, sinele tău autentic.

Exercițiu

Romanele polițiste au la bază un mister care trebuie dezlegat pentru ca totul să revină la normal. Vinovatul trebuie demascat, ca să se facă dreptate. Dar misterul sursei reprezintă altceva. Mintea umană există în lumea relativă. Însă ea nu constituie o barieră impenetrabilă pentru Absolut, ci dimpotrivă. Ca să folosesc o imagine tradițională din Yoga, gândește-te că Absolutul trimite săgeți de lumină în lumea creată.

Gândește-te că săgețile transportă în lumea noastră valorile cele mai de preț, cum sunt iubirea, compasiunea, creativitatea, empatia, frumusețea, adevărul și inspirația spirituală. Acesta este un punct de pornire bun pentru practicarea contemplației. Șezi în liniște și lasă-ți mintea să reflecteze la una dintre valorile de mai sus. Simte luminozitatea, vitalitatea, bucuria și sentimentul de împlinire pe care ți-l oferă această experiență. Permite acestor trăiri subtile să se extindă și să se așeze în conștiința ta. Ești pe cale să înțelegi afirmația yoghină: „Ceea ce contează nu este ceea ce înveți, ci ceea ce devii".

Explorare avansată

Dacă vrei să explorezi mai în profunzime Yoga clasică, există numeroase surse de informații despre niyama, începând cu informațiile online gratuite. Caută denumirile sanscrite ale niyama, menționate mai jos împreună cu traducerile lor tradiționale.

Saucha: corp, minte și spirit curat

Santosha: mulțumire

Tapas: austeritate în mai multe domenii, autodisciplină

Svadhyaya: autoreflecție

Ishvara pranidhana: contemplarea unei Ființe Supreme sau abandonul în fața ei

Săptămâna a 3-a

Cum aducem lumina în corp

(Ramura Yoga: Asana)

Această etapă a călătoriei

A treia ramură Yoga, numită asana, presupune crearea unei legături conștiente cu corpul. Acest lucru duce la unirea egalilor — la o căsătorie spirituală. În lipsa acestei legături, nu putem ști cine suntem în realitate.

Termenul asana a fost adoptat pentru a desemna posturile care vor fi prezentate de Sarah în a doua parte a cărții. Fiecare postură are rolul de a produce anumite schimbări biologice și fiziologice care ne influențează dispoziția și starea psihică. Această ramură Yoga se bazează pe o știință exactă. Este vorba despre o știință interioară, deși, când se gândesc la Yoga, majoritatea oamenilor își imaginează un yoghin care stă în poziția lotus.

În săptămâna a treia, mă voi concentra asupra acestei științe interioare, prezentând viziunea pură a lui Patanjali, care afirmă că trupul este o formă camuflată a conștiinței. Dacă îndepărtăm camuflajul — celulele, țesuturile, organele și sistemele —, descoperim cum să aducem lumina în corp. De fapt, mai corect ar fi să spunem că ne conectăm cu lumina prin intermediul corpului nostru.

Luni

Corpul conștient

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Îmi simt corpul ca pe un flux de conștiință.

Îmi simt corpul ca pe un flux de conștiință.

Corpul tău nu este o mașină, nici măcar una miraculoasă, ci un depozit nelimitat de cunoștințe. Dacă examinăm orice proces din corp, de la diviziunea celulară până la respingerea invadatorilor de către sistemul imunitar sau extracția energiei din hrană în tractul digestiv, observăm că acesta se bazează pe un volum vast de informații. Niciun proces nu este mecanic. Corpul are o inteligență vie, fluidă și conștientă.

Yoga Regală caută să aducă lumină în tot corpul. Când ne tratăm corpul în mod greșit, supunându-l la stres, o alimentație proastă și un somn neodihnitor, conștiința lui amorțește. Când nu suntem atenți la semnalele pe care ni le trimite corpul, negăm faptul că este conștient. Aceste aspecte sunt vritti care blochează lumina. Până când nu depășim aceste blocaje, nu putem avea parte cu adevărat de libertate, bucurie și beatitudine, întrucât corpul este vehiculul tuturor experiențelor superioare.

La un nivel elementar, asana, cuvânt sanscrit care înseamnă „loc de așezat“, te învață să te așezi confortabil în corpul tău văzut ca fundația ce determină locul tău în lumea fizică. Corpul în mișcare este dinamic și schimbător. Pe de altă parte, asana este ceva fix, stabil, continuu prezent.

Aducerea luminii în corp

Devino conștient de faptul că fiecare celulă este atentă la gândurile, emoțiile și senzațiile tale.

Privește-ți corpul ca pe un aliat.

Renunță la obiceiul de a-ți învinovăți sau denigra corpul.

Nu-ți compara corpul cu un ideal intangibil.

Ascultă semnalele corpului, mai ales cele referitoare la nevoia sa de somn și controlul stresului.

Evită să stai așezat perioade îndelungate; mișcă-te și întinde-te timp de câteva minute la fiecare oră.

Privește-ți corpul ca pe ceva nou în fiecare zi.

Propune-ți să fii activ și în formă toată viața.

Aducerea luminii în corp devine un proces natural atunci când îți vezi corpul ca pe o entitate conștientă și inteligentă. Fiecare celulă vibrează de viață. Rolul tău este să-i permiți întregului corp să exprime această vitalitate. Acest lucru poate fi realizat prin metode fizice, mintale și psihologice, dar totul începe prin a recunoaște că ai un corp conștient.

Exercițiu

Așază-te în liniște, cu ochii închiși, și respiră adânc de câteva ori. Când te simți calm și centrat, vizualizează-ți conturul corpului. Păstrând în minte acest contur, începe să-l umpli cu lumină. O metodă simplă de a face asta

este să vizualizezi o lumină care pornește din centrul imaginii, inima, și radiază în exterior sub forma unei licăriri albe, domoale. De asemenea, poți să simți că expiri lumină în conturul corpului.

Continuă astfel timp de 5–10 minute, apoi relaxează-te cu ochii închiși. După aceea reia-ți treptat activitatea obișnuită. Observă dacă te simți mai ușor fizic, ceea ce reprezintă scopul acestui exercițiu. Dacă nu, nu-ți face probleme! Corpul tău oricum a devenit mai ușor datorită exercițiului de conștientizare, iar dacă vei continua să practici, această experiență va deveni din ce în ce mai puternică.

Marți

Prezența

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Mă unesc cu corpul meu în momentul prezent.

Mă unesc cu corpul meu în momentul prezent.

Crezi că trăiești în momentul prezent? „Puterea prezentului“ este un concept popularizat pe scară largă, la fel ca și practicile referitoare la a trăi în prezent. Yoga are o altă viziune asupra acestei chestiuni. Din perspectiva atemporalității, momentul prezent nu înseamnă nimic. Un moment este o construcție mentală. Ceea ce contează este prezența, care e atemporală. Prezența se bazează pe lumină. Lăsând deoparte cuvântul divin, prezența

este o combinație de atenție și deschidere care ne permite să ne simțim perfect în clipa de față pur și simplu existând.

Când nu suntem prezenți, momentul de față este pustiu. Suferința vârstnicilor afectați de demență constă în faptul că sunt prezenți precum un scaun sau o piatră, precum un corp pasiv, inert, în care lumina conștiinței abia mai pâlpâie. Sursa prezenței este câmpul infinit al conștiinței pure; prin urmare, a fi prezent pe deplin este starea noastră naturală — bebelușii sunt prezenți pe deplin, după cum se vede în privirea lor curioasă și mirată.

Prin natura lui, corpul tău este un ghid de încredere care te ajută să trăiești în momentul prezent, întrucât fiecare celulă trăieşte în prezent, fără a-l pierde din vedere niciodată. Asana sugerează că vidya, sau „înțelepciunea corpului", este un dat, pe care însă activitatea minții îl distorsionează și îl contrazice. Efectele acestei distorsiuni sunt ușor de observat.

Înțelepciunea corpului

Fiecare celulă din corp știe să trăiască în pace cu toate celelalte celule. Mintea este cea care a inventat violența.

Rolul celulelor este să mențină în viață întregul corp. Mintea a inventat egoismul și separarea.

Celulele comunică între ele nestânjenit. Mintea păstrează secrete.

Celulele au încredere că primesc în permanență hrană și oxigen. Mintea a inventat neîncrederea.

Celulele se nasc și mor fără frică. Mintea se teme de moarte.

Corpul își menține un echilibru dinamic perfect. Mintea are izbucniri de activitate frenetică și perioade de depresie paralizantă.

Corpul se vindecă singur în mod automat. Mintea face eforturi să se vindece.

În lipsa vritti-urilor, corpul trăiește pe deplin în momentul prezent, conștient de tot ce trebuie să știe. Care dintre noi poate spune același lucru despre sine? Rezultatul este că mintea nu mai trebuie privită drept elementul esențial al conștiinței umane. În majoritatea cazurilor, oricât l-am critica sau învinovăți, corpul este mai evoluat decât mintea.

Exercițiu

Obișnuiește-te să respecți înțelepciunea corpului tău ascultând ce are să-ți spună. Fă-ți timp să stai așezat cu ochii închiși și să-ți simți corpul. Lasă atenția să se îndrepte acolo unde vrea. Dacă simți disconfort, încordare, rigiditate, stres sau durere, permite-i atenției tale să zăbovească în acel loc. Respiră adânc, relaxează-te și observă dacă senzația începe să se diminueze. Când îți simți corpul, acesta se vindecă. Nu ne dăm seama de acest adevăr, întrucât ne-am obișnuit să ne retragem atenția din corp când acesta ne trimite semnale de disconfort fizic, stres sau durere.

Unul dintre motivele pentru care vindecarea are loc în timpul somnului este că în acele momente corpul poate acționa pe deplin conștient. După ce ne trezim, avem tendința să încetinim procesul de vindecare obligându-ne atenția să se îndrepte în altă parte. În esență, nu permitem procesului de vindecare să acționeze într-un câmp deschis. Acest lucru se petrece, în mare măsură, la nivel inconștient, iar a ne simți corpul este un exercițiu prin care înlocuim reacția inconștientă cu un răspuns conștient.

Miercuri

Rămâi înrădăcinat

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Mă odihnesc confortabil în corpul meu.

Mă odihnesc confortabil în corpul meu.

Dacă animalele ar vorbi, nu știm ce ar spune, dar cu siguranță că n-ar zice: „Îmi urăsc corpul“. A-ți urî corpul este o reacție exclusiv umană și nenaturală. Yoga Regală afirmă că o relație sănătoasă cu corpul nostru începe prin a ne simți împăcați cu latura noastră fizică sau, în termeni moderni, prin a ne simți înrădăcinați. Spunem despre o persoană că e înrădăcinată dacă este rezonabilă, realistă, de încredere și nu se lasă în voia fanteziilor. Acestea sunt niște trăsături bune, dar asana se referă la a fi înrădăcinat în tine însuți, ceea ce se întâmplă doar atunci când devii mai conștient.

E uimitor să descoperi cât de vehement a fost criticată latura fizică, simbolizată de corp. Multe vechi credințe religioase denigrează aspectul material fiindcă ne coboară de la înălțimea lumii spirituale. Corpul fizic ne amintește de strămoșii noștri necioplіți din familia primatelor. Fizic înseamnă animalic, iar spiritual înseamnă divin.

Dar în viziunea Yoga, viața de la toate nivelurile este susținută de același flux al conștiinței. Când înțelegem câtă înțelepciune (vidya) se găsește în fiecare celulă, înțelepciunea vieții în ansamblul ei, nu mai avem niciun motiv să denigrăm lumea fizică. Yoga ne ajută să trecem dincolo de perspectiva înșelătoare asupra corpului, văzut ca solid, material, neschimbat

în timp și spațiu, și să percepem realitatea așa cum este. Nu suntem întrupați într-un corp, ci în conștiință.

Iată care sunt caracteristicile faptului de a fi pe deplin înrădăcinat.

Ești înrădăcinat când…

Faptul de a avea un corp îți aduce bucurie.

Înțelegi înțelepciunea profundă a corpului.

Te simți în armonie cu Natura.

Apreciezi Pământul fiindcă a dat naștere existenței materiei.

Nu te simți jenat de funcțiile corporale elementare.

Apreciezi lipsa de inhibiții a altora.

Te simți stabil și sigur pe tine în perioadele de schimbare.

Ai o atitudine calmă și echilibrată față de îmbătrânire și moarte.

Ai o viață senzorială și sexuală satisfăcătoare, lipsită de pudoare sau rușine.

Ce reacție ai când vezi copii mici jucându-se în noroi sau alergând nestânjeniți prin casă? Da, este vorba despre așa-zisa inocență a copilăriei, dar „înrădăcinare“ este un cuvânt mai potrivit. Copiii nu simt nevoia să se separe de corp decât dacă sunt victimele unui tratament necorespunzător. Nu simt nevoia să scape de natura lor fizică.

Această stare firească de înrădăcinare se schimbă de îndată ce intervine mintea, creând anumite atitudini care ne fac să ne separăm de corp, nu în

sensul de a deveni niște fantome, ci niște creaturi care își judecă propria natură fizică.

Te separi de corp când…

Nu te simți confortabil în propria ta piele.

Corpul tău îți trezește dezgust.

Îți amintești experiențe fizice care au dat naștere la umilire, vinovăție sau rușine.

Trăiești în mintea ta.

Preferi distracțiile din spații acoperite în loc să ieși în Natură.

Ai o părere proastă despre corpul uman. Aceasta poate fi de natură religioasă (percepi corpul ca pe ceva păcătos) sau bazată pe o aversiune personală (de exemplu, te simți dezgustat de unele funcții corporale).

Devii obsedat de frumusețea sau urâțenia fizică.

Ai o imagine proastă despre corpul tău fiindcă ești supraponderal, îmbătrânești sau ești expus la anumite atitudini sociale despre perfecțiunea fizică și despre ce înseamnă să fii dezirabil.

Nu te simți demn de iubit sau dezirabil din punct de vedere fizic.

Neglijezi igiena, îngrijirea corporală și activitatea fizică.

Crezi că oamenii lipsiți de inhibiții sunt proști sau cruzi.

Când trecem în revistă toate modurile în care ne înjosim corpul, devine clar că trăim într-o epocă în care suntem separați de el într-o măsură șocantă. Mass-media ne copleșește cu fantezii despre un corp perfect, care nu îmbătrânește niciodată, privându-ne de adevărata noastră binecuvântare, aceea de a avea un corp. Starea întrupată ne permite să simțim partea fizică a conștiinței–beatitudine, care constă într-o senzație vibrantă de vitalitate pe parcursul tuturor activităților cotidiene.

Exercițiu

Fiecare pas pe care-l faci pentru a-ți accepta natura fizică te apropie de lumină. Examinează cele două liste de mai sus, care prezintă trăsăturile unei persoane înrădăcinate și cele ale unei persoane separate de corpul său. Gândește-te cum poți adopta mai multe obiceiuri care te ajută să te simți înrădăcinat și să le transformi în acțiuni plăcute, cum ar fi să te plimbi în Natură, să practici un sport, să participi la diverse forme de recreere fizică sau să mergi la masaj.

Când te implici în aceste activități, oricât ar fi de simple — cum ar fi să stai întins vara pe pământul cald sau (chiar dacă pare ciudat) să îmbrățișezi un copac —, gândește-te cât ești de binecuvântat fiindcă ai un corp. Transmite-i corpului tău sentimente pozitive ori de câte ori ai posibilitatea. Renunță la obiceiul de a-ți denigra corpul. Practicând în mod regulat aceste metode de înrădăcinare, înlături încă un rând de obstacole care te separă de sinele tău autentic.

Joi

Reziliența

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Mă adaptez cu ușurință oricărei experiențe.

Mă adaptez cu ușurință oricărei experiențe.

Flexibilitatea fizică dobândită prin practicarea asanelor sau a posturilor de yoga este o dovadă vizibilă a unei calități ce-și are originea în conștiință: reziliența. Tuturor ni se întâmplă lucruri rele, oricât de mult ne-am dori să nu fie așa. Ceea ce contează nu este ce se întâmplă, ci cum reacționăm la ce se întâmplă. Reziliența este capacitatea de a ne reveni în urma suferinței și a dificultăților. Opusul rezilienței constă în a fi blocați și incapabili să avansăm.

Caracteristicile rezilienței șterg linia de demarcație între nivelurile fizic, mintal și emoțional. Avem nevoie de o concepție holistică pentru a ne accepta pe deplin propria reziliență, care presupune nu doar să supraviețuim, ci şi să înflorim odată cu schimbarea.

Dai dovadă de reziliență când…

Te adaptezi schimbărilor.

Corpul tău este flexibil și agil.

Ești deschis față de cei care sunt altfel decât tine.

Nu exagerezi ce s-a întâmplat în trecut.

Permiți emoțiilor să crească și să se disipeze în mod natural, fără a încerca să le forțezi sau să le suprimi.

Nu insiști să ai întotdeauna dreptate.

Nu ți-e frică de ce îți oferă viața.

Nu-ți faci griji cu privire la viitor.

Nu ești tulburat de starea emoțională a celorlalți.

Poți renunța la convingerea că tu știi cum e cel mai bine.

Înfrunți noile probleme cu optimism.

Vezi fiecare zi ca pe o lume nouă.

Te străduiești să devii mai bun, orice ar însemna asta pentru tine.

Aceste calități nu se obțin în mod forțat. Ele sunt o parte firească a fiecăruia dintre noi. E nevoie de un efort pentru a trece de la reziliență la rigiditate sau blocaj. Nu e cazul să explic în detaliu cum apar blocajele. Știm cu toții cum se întâmplă, dar, dacă vrei să-ți amintești, recitește lista de mai sus transformând fiecare frază în contrariul ei. Dacă nu te adaptezi schimbării, nu abordezi problemele cu optimism, nu-i accepți pe cei care sunt altfel decât tine și așa mai departe, ești rigid și blocat.

De ce rămânem blocați? Rigiditatea ne oferă un fals sentiment de siguranță. Ne punem o mască inflexibilă, dar în spatele ei ne temem să fim cu adevărat deschiși, liberi, sinceri și optimiști. Când trăim într-o stare de frică, un lucru prețios precum iubirea devine o sursă de anxietate dacă am avut de-a face cu comportamente lipsite de iubire, care ne-au rănit.

Pentru a învăța să fim rezilienți, trebuie să fim atenți la confortul și disconfortul nostru interior. Un corp emoțional rigid trebuie tratat cu grijă, la fel ca un corp fizic rigid. Cel mai important este să nu dai crezare falsului

sentiment de siguranță pe care ți-l oferă starea de rigiditate și blocaj; cochilia în care te ascunzi îți înăbușă spiritul.

Exercițiu

După discuția de mai sus, fără îndoială că îți dai seama în ce privințe ești rezilient și în ce privințe ești blocat. Există întotdeauna o metodă de a-ți dezvolta reziliența, zi după zi. Însă pentru a o folosi în mod consecvent, trebuie să fie plăcută și să-ți ofere satisfacție. Pe lângă faptul că îți oferă un fals sentiment de siguranță, într-un fel, rigiditatea te face să te simți bine fiindcă știi că ai întotdeauna dreptate, că nu e nevoie să te schimbi, că atitudinile și convingerile tale fixe sunt în regulă așa cum sunt.

Principalul lucru în legătură cu care vreau să te avertizez este că acest blocaj hrănește o iluzie. De exemplu, renunțarea la iubire ne face să fim anxioși când e vorba despre a cere și a primi iubire. Uneori e nevoie să spargi gheața care te face să fii rece și singuratic, oricât de frumoasă ar fi masca pe care o arăți lumii. Pentru început, uită-te peste lista cu trăsăturile rezilienței și, pentru fiecare asemenea trăsătură, gândește-te la un lucru pe care-l poți face pentru a continua pe același drum.

De exemplu, poți să faci exerciții de întindere în picioare în timp ce asculți muzică, apoi să treci la exerciții de dans pe care le poți efectua acasă. Poți să petreci mai mult timp cu cei mai fericiți oameni pe care-i cunoști sau să arăți mai multă afecțiune unui membru al familiei, într-un mod neașteptat pentru amândoi. Reziliența nu este o calitate pe care societatea ne învață s-o prețuim, dar asta nu contează. Conștiința trebuie să curgă — precum un râu —, iar reziliența ne ajută să deschidem porțile din interiorul nostru.

Vineri

Sincronizarea perfectă

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Trăiesc în fluxul inteligenței creatoare.

Trăiesc în fluxul inteligenței creatoare.

Mintea și corpul tău se pot sincroniza la perfecție în mod natural. Unul dintre lucrurile cele mai amăgitoare este înfățișarea neajutorată a unui nou-născut. Capabil doar să sugă, să plângă și să doarmă, un bebeluș de o zi nu ne dezvăluie cine este în realitate: un miracol al inteligenței organizate. De exemplu, în ultimele câteva zile de sarcină, în creierul copilului apar milioane de celule noi pe zi. Acest proces continuă și după nașterea lui. Nici nu ne putem închipui cum e posibil așa ceva în cazul unui creier lipsit de rațiune, limbaj articulat, emoții sau idei pe deplin formate. Este precum o casă care știe să se construiască singură din materialele de la un magazin cu articole de construcții.

Autocreația nu poate avea loc în planul fizic în lipsa conștiinței. Nu putem să asamblăm ingredientele unui neuron și să ne așteptăm să ajungă în punctul în care un amestec de substanțe chimice se transformă în conștiință.

Într-o lume ideală, mintea și corpul ar rămâne perfect sincronizate, iar în cazul unei persoane sănătoase, ele funcționează fără cusur în 99 % din timp. Pentru a perturba fluxul inteligenței creatoare care unește mintea și corpul e nevoie de o intervenție exterioară. Simptomele acestei perturbări sunt bine cunoscute.

Simptomele desincronizării

Somn neregulat sau neodihnitor, insomnie

Oboseală, lipsă de energie

Depresie

Probleme digestive

Mâncat în exces, dispariția senzației naturale de foame

Incapacitatea de a fi atenți și a ne concentra

Susceptibilitate la răceli și infecții

Tendința de a ne lăsa distrași cu ușurință

Sensibilitate la factori de stres minori

Vindecare lentă sau necorespunzătoare

Această listă ar putea fi intitulată „Când miracolul nu mai funcționează". Fiecare simptom de mai sus arată că fluxul miraculos al inteligenței creatoare cu care am fost binecuvântați cu toții din naștere a fost distorsionat. În lipsa cuvântului creatoare, imaginea ar fi dureros de incompletă. După ce a fost programat, un calculator poate imita inteligența făcând tot felul de lucruri pe care le face mintea, iar având în vedere dezvoltarea inteligenței artificiale, se apropie cu pași repezi ziua în care imitația va fi atât de realistă, încât calculatorul va da impresia unui om. Există deja aplicații software care susțin în mod eficient ședințe de psihoterapie, de pildă. O voce de robot imită un terapeut cu ajutorul unor îndemnuri verbale precum: „Ce simți în legătură cu asta?" sau „Când ai început să te simți astfel?" Se spune că aceste programe chiar au rezultate benefice.

Dar, indiferent cât de sofisticată ar deveni inteligența artificială, ea nu poate face ceea ce facem noi în fiecare clipă: preluăm informații brute care ajung în creier prin intermediul celor cinci organe de simț și creăm întreaga lume tridimensională pe care o percepem. Camerele video nu sunt precum ochii. Ele nu văd nimic. Prin urmare, în absența ochilor umani, camera video a unui calculator nu percepe nimic. Când erai în pântecele mamei, inteligența creatoare ți-a creat ochii dintr-un ghem de celule nediferențiate, iar anumite celule din interiorul ochilor au primit sarcina de a realiza procesarea vizuală. Dar acest lucru nu este suficient pentru a transforma imaginile vizuale în ceea ce vedem. Vederea este un proces care are loc la nivelul interfeței perfecte dintre minte și cortexul vizual al creierului.

Yoga Regală te învață să eviți distorsionarea și blocarea fluxului inteligenței creatoare. Dacă te desincronizezi și apar simptomele de mai sus, trebuie să te dai la o parte din drum și să-i permiți inteligenței creatoare să remedieze problema. Ceea ce ai de făcut nu este nou sau surprinzător. Este suficient să urmezi un mod de viață corect, pe care-l cunoști deja.

Cum să te sincronizezi

Practică înrădăcinarea și relaxează-te confortabil în interiorul tău.

Ai grijă să dormi profund 8–9 ore în fiecare noapte, preferabil fără întreruperi.

Stabilește-ți ore regulate de masă și de somn.

Evită să te extenuezi fizic și mintal.

Ține-ți mintea activă.

Nu-ți introduce toxine în corp. Nu absorbi experiențe toxice în minte.

Fă-ți timp să te centrezi dacă te simți distras, stresat, supărat sau copleșit.

Meditează în fiecare zi, folosind orice metodă dorești; practica propriu-zisă e mai importantă decât tehnica.

Ieși în Natură și dă-ți voie să te relaxezi profund.

Ocupă-te de sănătatea ta la fel de serios cum te ocupi de munca, familia și relațiile tale.

Învață un lucru care presupune coordonare între corp și minte (yoga, dans, gimnastică aerobică, un sport, o metodă de recreere fizică etc).

Probabil că ai mai întâlnit recomandările de mai sus, însă fiecare dintre ele face parte din misterul existenței. Tot ce a contribuit la evoluția Homo sapiens a fost rezultatul unei sincronizări perfecte cu inteligența creatoare.

Inteligența creatoare are o intenție cu privire la tine personal, nu doar cu privire la specia umană în ansamblu. A fi într-o sincronizare perfectă nu e ca și cum ne-am regla mașina ca să fim siguri că funcționează în cele mai bune condiții. Sincronizarea perfectă are legătură cu evoluția, iar în cazul tău a evolua înseamnă să te conectezi cu sursa ta pentru a trăi în lumină.

Exercițiu

Dacă te uiți peste cele două liste de mai sus — care descriu ce înseamnă să fii sincronizat sau desincronizat —, îți vei da seama că sincronizarea favorizează lumina în mai mare măsură decât lipsa ei. Fluxul nestânjenit al inteligenței creatoare te ajută să te simți viu, treaz, vibrant, receptiv, pasionat, liber și plin de recunoștință. Începe o activitate care îți permite să cultivi aceste calități. Nu te mulțumi să rămâi într-o stare pasivă de inerție. Chiar și o activitate fizică simplă, care te face să te simți mai prezent și mai viu, te ajută să evoluezi. Ceea ce contează este evoluția: evoluezi atunci când ai o experiență care îți permite să te simți nou sau reînnoit. Toate

celulele din corp sunt mânate de aceeași dorință; prin urmare, e cât se poate de firesc să o trăiești și tu, intens și deplin.

Săptămâna a 4-a

Energia vitală

(Ramura Yoga: Pranayama)

Această etapă a călătoriei

Fiecare ramură din Yoga Regală ne dezvăluie de ce este nevoie pentru a avea o viață ideală. A patra ramură, numită pranayama, se referă la circulația liberă a forței sau energiei vitale cunoscute sub numele de prana. În sistemul Yoga, circulația pranei dă naștere vieții, dar spre deosebire de energia fizică, prana este conștientă. Prin urmare, răspunde stării noastre de conștiență.

Acest lucru este extrem de important. A fi aici și acum trebuie să fie o experiență vibrantă, plină de viață. În aceste condiții, mintea și corpul sunt prezente pe deplin, iar energia pe care o asociem cu tinerețea durează viața întreagă. În mod ideal, Yoga Regală ne oferă metode pentru a ne bucura în permanență de energie și vitalitate.

Dar în această privință viața reală este foarte diferită de viața ideală. Timpul se scurge implacabil. Credem că vom îmbătrâni — și chiar dacă noua definiție a bătrâneții ne-a schimbat așteptările în ceea ce privește sănătatea și speranța de viață, diferența rămâne.

Asta aduce în discuție un fapt de care majoritatea oamenilor nu sunt conștienți: îmbătrânirea este un proces misterios, pe care nimeni nu l-a definit în mod adecvat. Nu există doi oameni care să îmbătrânească la fel. Cauza morții este de obicei deteriorarea unui singur organ sau sistem. Dacă viața se bazează pe ADN — care este un șir de compuși organici simpli —,

înseamnă că n-ar trebui să fim afectați de rigorile vârstei înaintate, întrucât componentele noastre chimice de bază — carbon, oxigen, hidrogen și azot — nu îmbătrânesc. Majoritatea atomilor din corpul nostru au aceeași vârstă cu stelele.

Procesul de îmbătrânire pare imposibil de explicat cu claritate, deși exact de asta avem nevoie. Yoga Regală ne oferă o explicație foarte simplă: îmbătrânirea reprezintă declinul pranei, al forței vitale. Precum atomii și moleculele, prana în sine nu îmbătrânește, dar poate slăbi cu timpul. A patra ramură a Yoga este dedicată practicilor de control al respirației — în sanscrită, prana înseamnă „respirație". În mod tradițional, există zeci de exerciții de respirație ce urmăresc dirijarea respirației pentru a obține anumite efecte la nivelul corpului, inclusiv prevenirea îmbătrânirii.

Săptămâna aceasta vom vorbi despre respirație dintr-o altă perspectivă. Când o explorăm în profunzime, descoperim că prana se referă la punctul de întâlnire dintre toți atomii creației și scânteia vieții care animă nu doar corpul nostru, ci întregul cosmos.

Luni

Respirația vieții

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Cu fiecare respirație, mă unesc cu fluxul vieții.

Cu fiecare respirație, mă unesc cu fluxul vieții.

Natura ne-a construit astfel încât să respirăm pe nas — un fapt pe care nu ne dăm osteneala să-l observăm până când nu ne pricopsim cu o răceală, o alergie sau o altă problemă de sănătate care obstrucționează respirația nazală. De aceea este de-a dreptul uimitor ceea ce s-a descoperit în Yoga despre scopul ascuns al respirației pe nas: aceasta reprezintă portalul prin care prana intră în corp.

Controlând respirația la nivelul portalului, putem dirija prana după dorință. Yoga ne pune la dispoziție o hartă a căilor subtile (nadi) prin care circulă prana. Această hartă seamănă foarte bine cu rețeaua de vase sanguine și nervi identificată de anatomia modernă. Conform învățăturilor Yoga, energia vitală se mișcă în permanență. Când avem multă energie, ne simțim plini de viață; boala sau declinul survine atunci când rezervele de energie sunt secătuite. Dar la un nivel mai profund, prana urmează calea stabilită de conștiință, care este adevărata forță creatoare din interiorul nostru și al tuturor ființelor vii.

Întrucât nadi sunt canale invizibile și prana nu poate fi măsurată în mod obiectiv, ea nu-și găsește locul în medicina modernă. Înțelepții vedici din vechime, sau rishi, au descoperit-o explorându-și propria conștiință. În termeni practici, Yoga Regală se referă la modul în care circulația nestânjenită a pranei ne poate ameliora calitatea vieții. Beneficiile ei se observă la nivel personal, începând cu mintea, ceea ce are sens, întrucât prana este canalul conștiinței.

Prana circulă liber când…

Ai mintea trează și gândești clar.

Simți pace interioară.

Mintea liniștită este însoțită de o respirație ușoară, regulată.

Vritti-urile mentale ale anxietății, îngrijorării și furiei se domolesc și, în cele din urmă, dispar.

Ai o senzație naturală de bine.

Starea ta mintală nu este afectată de stres.

Ai o senzație de prospețime care se reînnoiește în fiecare zi.

E ușor de observat că starea pranei determină calitatea vieții unei persoane. Conform învățăturilor Yoga, suntem construiți astfel încât prana să circule liber când respirăm pe nas. Respirația pe gură este asociată cu stări de dezechilibru în corp. Orice dezechilibru indică faptul că prana este blocată ori s-a diminuat. Lăsând deoparte răcelile, alergiile și afecțiunile care obstrucționează respirația nazală, oamenii respiră pe gură atunci când sunt anxioși, stresați, epuizați sau deprimați ori când suferă de insomnie sau apnee în somn. Toate aceste tulburări sunt asociate și cu scăderea nivelului de energie fizică și mintală.

Prana este blocată când…

Te simți obosit sau epuizat.

Îți pierzi claritatea mintală.

Simți anxietate.

Manifești nervozitate.

Îți pierzi calmul interior.

Atenția îți este distrasă cu ușurință.

Ai un tonus muscular scăzut.

Apar semne ale îmbătrânirii.

Devii predispus la răceală, gripă și diverse infecții.

Vindecarea decurge mai lent decât în mod normal.

Respirația pe gură este asociată din punct de vedere medical cu apneea în somn. Un aspect și mai interesant este complexitatea nasului uman atunci când îl examinăm nu din punctul de vedere al mirosului, ci a ceea ce se întâmplă când intră aerul în el. Fibrele minuscule care căptușesc cavitățile nazale au o eficiență remarcabilă în ceea ce privește filtrarea particulelor din aer (în număr de până la 20 de miliarde pe zi, conform unei estimări), precum și încălzirea aerului inspirat pe vreme rece și răcirea lui pe vreme caldă, ceea ce contribuie la buna funcționare a plămânilor. De asemenea, efectul de umezire a aerului produs de membranele mucoase din nas este benefic pentru plămâni.

Însă Yoga Regală este preocupată mai mult pe felul în care funcționează prana ca respirație vitală, adică transmite energia vie care știe cum să unifice toate părțile corpului — de fapt, întreaga creație — într-un organism viu omogen. De la celulă la cosmos, circulația pranei este sinonimă cu circulația inteligenței creatoare.

Exercițiu

Când respirăm pe nas, prana circulă nestânjenită în mod natural. Recomand tuturor să practice o meditație simplă precum cea de mai jos. Poți s-o exersezi zilnic sau în momentele în care vrei să fii mai calm, mai centrat, să-ți regăsești pacea interioară.

Așază-te într-un loc liniștit, luminat discret, închide ochii și respiră adânc de câteva ori, până când simți că te-ai calmat și ești pregătit să meditezi. Nu scurta și nu sări peste aceste momente introductive. Ele te pregătesc să-ți sincronizezi respirația cu atenția.

Dirijează-ți atenția către vârful nasului și simte aerul care intră și iese la fiecare respirație. (După un moment, dacă simți că respiri scurt, neregulat sau dificil, întinde-te fără să meditezi și lasă respirația să revină la normal.) Continuă să urmărești fără efort inspirația și expirația. Nu-ți impune un ritm al respirației și nu-ți face probleme dacă din când în când oftezi sau simți nevoia să respiri pe gură. Acestea sunt semne bune, care arată că respirația caută să se reechilibreze.

Continuă astfel timp de 5–20 de minute. Dacă observi că atenția ta începe să rătăcească, redirijeaz-o ușor spre vârful nasului. La sfârșit, întinde-te sau rămâi așezat în liniște pentru a-ți reveni din starea meditativă. Nu te grăbi. Oferă-ți tot timpul necesar pentru a reveni într-o stare de veghe relaxată, pregătit să-ți reiei activitățile.

Marți

Cheia unei respirații mai profunde

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Respirația îmi energizează mintea și corpul.

Respirația îmi energizează mintea și corpul.

Când respiri profund, prana ta este puternică. Un nivel optim de oxigen în sânge ameliorează toate funcțiile corpului, dar la majoritatea oamenilor acest nivel scade din cauza îmbătrânirii, a problemelor respiratorii, a alergiilor și a poluării aerului. Într-un fel, respirația este precum vechea zicală „Am pierdut regatul din cauza unui cui"**: în timp, modificările mărunte ale respirației pot duce la declinul treptat al unor aspecte esențiale precum tensiunea arterială, sănătatea inimii și funcționarea creierului. Partea bună este că aproape oricine își poate fortifica respirația pentru a fi nu afectat de micile deficiențe.

În această carte nu vorbim despre controlul respirației prin tehnici yoghine tradiționale, care necesită un profesor și o disciplină strictă, însă oricine poate și trebuie să învețe să respire conștient. Respirația este portalul prin care prana intră în corp, iar tehnicile de respirație conștientă îmbunătățesc semnificativ circulația pranei.

Iată trei exerciții de respirație care au fost studiate temeinic și confirmate ca fiind eficiente.

1. Respirația abdominală

Acest exercițiu se bazează pe faptul că zona inferioară a plămânilor stimulează relaxarea. Respirația superficială, care implică doar partea de sus a plămânilor, este asociată cu stresul, anxietatea și atacurile de panică. Scopul respirației abdominale este să folosim diafragma în timp ce inspirăm adânc și complet, în mod conștient.

Așază-te cu spatele drept și începe să respiri lent. La fiecare inspirație, umflă abdomenul și simte cum aerul ajunge până în partea de jos a acestuia. Împinge diafragma în exterior, având grijă să respiri încet, și nu te forța. Când îți simți abdomenul plin, expiră lăsând plămânii să expulzeze aerul în mod natural, ca și cum ai ofta.

Repetă exercițiul timp de 5–10 minute, respirând în permanență pe nas. Dacă simți impulsul de a respira pe gură sau să suspini, nu te împotrivi. Încearcă să nu te forțezi. Precum în cazul tuturor exercițiilor de respirație, e

important să te simți confortabil când practici. Cu timpul, capacitatea ta de a exersa va crește.

2. Respirația vagală

Nervul vag, unul dintre cei zece nervi cranieni care-și are originea în creier, se bucură de foarte multă atenție în ultimii ani. El joacă un rol major în reglarea ritmului cardiac, a respirației și a intestinelor; îi transmite corpului dacă ești stresat, având în vedere că inima, plămânii și intestinele sunt implicate în declanșarea reacției de tip „luptă sau fugi".

Stimularea ușoară a nervului vag trimite în tot corpul semnale de relaxare și absență a stresului. Respirația vagală este cea mai simplă metodă de a stimula nervul vag, dar și una dintre cele mai eficiente modalități de combatere a stresului cronic, la care sunt expuși aproape toți locuitorii lumii moderne.

Așază-te în liniște și respiră pe nas. Inspiră lent și confortabil, suficient de profund pentru a-ți umple plămânii cu aer. Ține-ți respirația câteva secunde, apoi expiră încet. Lucrul esențial este să inspiri conștient, să faci o pauză fără a te forța și să expiri conștient. Conștientizarea respirației este la fel de importantă ca tehnica utilizată.

Repetă timp de 5–10 minute. Respirația vagală pare să aibă multe alte beneficii pe lângă relaxare și diminuarea reacției de stres, însă chiar și numai acestea două îi dau o valoare deosebită.

Respirația vagală va fi eficientă în cazul unor persoane, dar, dacă observi că respirația lentă și conștientă nu face decât să-ți accentueze tendința de a respira superficial și neregulat (cum se întâmplă de obicei în situații de stres acut) sau dacă percepi niște semne chiar și foarte ușoare de panică, întrerupe exercițiul. În asemenea situații, e bine să te întinzi și să respiri normal, cu ochii închiși, pentru a scoate organismul din tiparul reacției la stres. După aceea poți să meditezi, dar, dacă atunci când pătrunzi în interior devii prea conștient de stresul și anxietatea pe care le simți, oprește-te și rămâi așezat în liniște, atent la corp și la respirație.

3. Respirația regulată

Acesta este un exercițiu avansat, deoarece este înrudit cu tehnicile formale de pranayama. Însă respirația regulată constituie o extensie naturală a respirației vagale. În acest exercițiu ți se cere să-ți numeri respirațiile, controlându-ți acțiunea în mod conștient.

Așază-te în liniște și respiră pe nas. Dacă te simți lipsit de concentrare sau tensionat, respiră adânc de câteva ori până când devii calm și relaxat. Inspiră lent cât numeri până la 4, expiră lent numărând până la 8, apoi numără până la 8 înainte de a inspira din nou; cu alte cuvinte, 4–8–8 reprezintă un ciclu de respirație. Chiar și în această primă etapă, pentru unii dintre noi poate fi dificil să respire regulat, întrucât contravine obiceiului de a respira în mod inconștient.

Dar merită să înveți acest exercițiu, deoarece conduce la o stare de relaxare profundă și la schimbări în activitatea undelor cerebrale. Reglându-ți respirația, poți intra în starea meditativă, reprezentată de creșterea activității undelor alfa. Prin practică, poți induce la nivelul creierului o stare similară somnului profund, rămânând totodată treaz și atent.

Dacă acest lucru îți stârnește curiozitatea, mai întâi obișnuiește-te cu ritmul 4–8–8 pe parcursul câtorva zile, după care mărește intervalele. Scopul este să ajungi la ritmul 6–12–12, adică să inspiri numărând până la 6, să expiri numărând până la 12, apoi să numeri până la 12 înainte de a inspira din nou.

Unul dintre efectele respirației regulate este scăderea numărului de respirații pe minut. În general, o persoană în repaus respiră de 12–16 ori pe minut. Respirația regulată încetinește drastic acest ritm, iar dacă ajungi la 6–12–12, e posibil să respiri de doar două ori pe minut. Yoghinii avansați își pot încetini respirația (împreună cu bătăile inimii și consumul de oxigen) până la un nivel corespunzător acelei stări a conștiinței care este cea mai apropiată de sursă (samadhi).

Reglarea respirației are o aplicație interesantă și pentru oamenii obișnuiți. În Yoga, durata vieții nu se măsoară în ani, ci în numărul de respirații.

Respirația lentă conștientă, constând din doar câteva respirații pe minut, ne poate prelungi viața. Acest lucru are o explicație logică. Respirația lentă indică o stare relaxată, mai puțin afectată de stres. Încă nu este clar cât de mult ne putem prelungi durata vieții în acest fel, dar tehnica are beneficii neîndoielnice precum calmarea minții, o stare de luciditate mai profundă și reglarea funcțiilor fiziologice.

Miercuri

Prana și lumina

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Îmi direcționez toate energiile către lumină.

Îmi direcționez toate energiile către lumină.

Când vorbim despre îmbunătățirea calității vieții, de fapt ar trebui să ne referim la calitățile ce stau la baza unei vieți ideale. Dacă pentru tine indicatorii unei vieți bune sunt aspecte exterioare precum banii, statutul social și posesiunile materiale, pierzi complet din vedere calitățile care contează. În timp ce circulă prin corpul tău, prana animă fiecare celulă cu principalele calități care-ți insuflă energie vitală.

Principalele calități ale pranei

Prospețime, reînnoire

Vitalitate, vigoare

Creativitate

Autonomie

Inteligență

Creștere, evoluție

Acestea sunt calitățile datorită cărora prana este o energie vie și care ne conectează direct cu lumina, întrucât prana este vehiculul conștiinței. Conform învățăturilor Yoga, cu cât suntem mai aproape de sursă, cu atât conștiința este mai puternică. Prana circulă la un nivel subtil, care este mult mai apropiat de sursă decât procesele fizice din corp.

Fiecare respirație ne aduce oxigen dătător de viață, cu proprietăți chimice care interacționează cu proprietățile fizice a mii de alte molecule la nivel celular. Dar fără calitățile de mai sus, celulele ar fi lipsite de viață. Gândește-te la obiectele care ruginesc într-un depozit de fiare vechi. În acest proces sunt implicați doi atomi de oxigen și fier, iar rezultatul este că fierul se descompune și se deteriorează.

Aceiași atomi de oxigen și fier interacționează în fluxul sanguin, dând culoarea caracteristică globulelor roșii. Dar în acest caz efectul este contrar. Oxigenul este folosit pentru a hrăni calitățile vitale, împrospătând fiecare celulă, revitalizând-o, permițându-i să se autosusțină și să crească.

În lipsa calităților vitale transportate de prana, aspectul fizic al vieții s-ar deteriora ca urmare a unor reacții chimice aleatoare, ducând la haos și distrugere.

Prana se îndreaptă în mod automat către calitățile vitale în timp ce respiri, dar poți alege să-i amplifici sau diminuezi eficacitatea. Ceea ce-ți permite să controlezi prana este starea ta de conștientizare. Întrucât sursa pranei, la fel ca sursa ta, este conștiința pură, prana este influențată de starea ta mintală. Gândește-te la două stări psihice — anxietate și depresie — care obstrucționează circulația pranei. Când prana e slăbită, viața devine anostă, nesigură, obositoare; ne simțim secătuiți de energie și copleșiți de treburile zilnice. Acestea sunt nici mai mult, nici mai puțin decât descrierile clinice ale depresiei și anxietății.

Medicamentele folosite pentru a trata anxietatea și depresia nu vindecă de fapt aceste afecțiuni. Acest lucru a constituit dintotdeauna o problemă în psihiatrie, dar Yoga Regală scoate în evidență un fenomen mult mai interesant. Zonele din creier asupra cărora acționează aceste medicamente sunt influențate într-un mod similar de psihoterapie. Altfel spus, a vorbi cu un psihoterapeut despre cum te simți — despre cum percepi calitățile vieții — poate ameliora anxietatea și depresia la fel de eficient ca medicamentele, dar fără efecte secundare. Conform învățăturilor Yoga, explicația acestui fapt este că, atunci când accesăm nivelul calităților (adică al experienței subiective), prana poate fi redirecționată în mod conștient către un tipar mai sănătos.

Acesta este un exemplu esențial cu privire la ce ne învață Yoga Regală: poți schimba doar lucrurile de care ești conștient. Conștiința ghidează prana, iar prana le transmite celulelor schimbările pe care vrei să le faci.

Exercițiu

Principalul lucru pe care trebuie să-l reții din această zi este că, pentru a-ți schimba calitatea vieții, e necesar să schimbi numeroasele calități ale vieții tale. O intenție generală („Vreau să fie mai bine“) nu va avea efect. Mai eficient este să te concentrezi asupra principalelor calități pe care le

transportă prana în minte și în corp. Examinează lista de calități și, inițial, axează-te pe una sau două dintre ele.

Cum poți aduce prospețime în viața ta în locul rutinei? În ce activități creative te poți implica? De ce probleme și dificultăți zilnice te poți ocupa într-un mod mai inteligent? Găsește răspunsuri concrete. Notează gândurile care-ți trec prin cap. Te-ar putea ajuta să te consulți cu un prieten de încredere sau cu un membru al familiei care are calitatea pe care vrei s-o dezvolți. Poate că este o persoană extraordinar de creativă, independentă sau care se pricepe de minune să-și rezolve problemele. Când te implici într-un schimb de idei energizant, dinamizezi circulația pranei în momentul prezent, ceea ce înseamnă că problema este pe jumătate rezolvată.

Joi

Vindecare cu ajutorul energiei

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Îmi redirecționez energia acolo unde este nevoie de ea.

Îmi redirecționez energia acolo unde este nevoie de ea.

Atenția produce schimbare. Când îți direcționezi atenția într-un loc, are loc o schimbare a modului în care circulă prana. Acest principiu stă la baza lucrului cu energia, un termen general care se referă la terapii orientale tradiționale precum ayurveda, qi gong și acupunctură sau la chiropractica

sau osteopatia modernă. Toate aceste metode se bazează pe redirecționarea energiei vitale la un nivel subtil.

Chiar în acest moment, redirecționezi prana în moduri care favorizează sau blochează procesul de vindecare. Nu poți schimba căile prin care circulă prana, întrucât acestea sunt fixe, precum vasele sanguine sau sistemul nervos central. Dar poți îmbunătăți circulația pranei prin mai multe metode.

Practici pentru amplificarea pranei

Meditația

Controlul respirației

Consumul de alimente cât mai proaspete și de apă curată, precum și a inspira aer pur, nepoluat

Un somn profund și odihnitor

Reducerea stresului

Menținerea unei perspective optimiste

Efectuarea în mod regulat de exerciții de întindere și activități fizice pe parcursul zilei

Plimbările în Natură

Evitarea suprasolicitărilor psihice și fizice

Niciuna dintre metodele din această listă nu este nouă sau surprinzătoare, ceea ce e cât se poate de firesc. Fiecare ramură Yoga abordează în mod diferit același scop, acela de a avea o viață ideală. Dar lucrurile care-ți

amintesc în mod constant să faci ce e bine pentru tine nu constituie o motivație eficientă. E necesar să observi schimbări benefice, care te fac să vrei să continui în aceeași direcție. În termeni moderni, trebuie să creezi o buclă de feedback pozitiv.

Modul cel mai simplu și mai natural de a face asta în ceea ce privește prana este să o punem în mișcare. Apa care curge își păstrează prospețimea, spre deosebire de apa care stagnează. Același lucru e valabil și cu privire la prana. Revenind la lista de mai sus, fiecare metodă menționată stimulează circulația naturală a pranei, fără a-ți epuiza energia. Meditația pare să fie o excepție, dar în realitate nu este. Când îți calmezi activitatea minții (vritti), meditația deschide canalele subtile prin care circulă prana.

Exercițiu

O metodă simplă și fără efort de a-ți stimula prana este să fii puțin mai atent la programul tău zilnic. Mișcă-te și fă exerciții de întindere din oră în oră. Alege să consumi verdețuri și legume cât mai proaspete. Nu mânca mâncare rămasă de la o masă anterioară. Caută să ai un somn de bună calitate. Meditează, chiar și numai câteva minute. Aceste schimbări treptate îți solicită atenția, iar odată ce ia naștere o buclă de feedback pozitiv, procesul începe să se desfășoare în mod automat. Cuvintele-cheie asociate cu prana sunt natural, ușor și fără efort, la fel ca respirația.

Vineri

Creația eternă

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Fac parte dintr-o creație vie, care respiră.

Fac parte dintr-o creație vie, care respiră.

Prana rezolvă un mister care altminteri sfidează orice explicație. Dacă privim un bondar din perspectiva unui inginer de aeronave, ajungem la concluzia că nu poate zbura fiindcă este prea greu, lent și gras. Similar, dacă îl privim dintr-o perspectivă pur fizică, corpul uman n-are cum să fie viu, întrucât niciuna dintre componentele sale chimice nu este vie. Dacă luăm o celulă musculară care tremură sau o celulă a inimii care pulsează și o descompunem în molecule și atomi, viața dispare încă de la primul pas, când ajungem la proteinele esențiale din care sunt alcătuite toate celulele. Celula de ADN, care constituie cea mai complexă moleculă din corpul nostru, a învățat într-un fel sau altul să se dividă exact la mijloc și nu există nicio îndoială că viața se bazează pe transmiterea acestui truc care permite diviziunea celulară.

Tu ești rezultatul fericit al acestui truc încă de când erai doar o celulă din pântecele mamei. Dar diviziunea moleculei de ADN este un proces pur chimic, nu foarte diferit de modul în care se multiplică moleculele cristalelor. Dacă luăm o soluție densă de zahăr și apă, și suspendăm în ea un fir pe care se află un singur cristal de zahăr, peste noapte în jurul acestuia vor apăra ca prin minune o sumedenie de alte cristale. Moleculele de zahăr vor continua să apară în mod spontan atâta vreme cât soluția rămâne suficient de densă. Dar cristalele nu sunt vii și nu prind viață niciodată, chiar dacă ar avea la dispoziție miliarde de ani pentru a evolua.

Misterul vieții dispare odată ce înțelegem că totul este viu, iar ceea ce întreține viața este prana. Scânteia vieții nu este fizică. Viața este o parte a existenței înseși. Ea apare la fiecare nivel al creației, inclusiv la nivelul cosmosului și al atomilor. În lipsa inteligenței creatoare, corpul nostru n-ar

supraviețui nici măcar un minut. Prana știe cum să susțină viața la toate nivelurile.

Funcțiile vitale ale pranei

Hrănește toate celulele.

Determină crearea, distrugerea sau întreținerea vieții.

Stimulează creșterea și evoluția.

Organizează și reglează toate procesele.

Sincronizează toate bioritmurile corpului.

Asigură o conexiune dinamică între minte și corp.

Niciuna dintre aceste funcții nu poate fi explicată doar prin intermediul proceselor fizice. Prana urmează întotdeauna inteligența creatoare. În fizică, materia și energia reprezintă cărămizile constructoare ale creației, dar inteligența creatoare rămâne pe dinafară.

Prana știe ce face. Vei înțelege importanța vitală a acestui lucru dacă te gândești la curentul electric care alimentează dispozitivele din locuința ta. Crezi că electricitatea știe care e diferența dintre un uscător, o lampă fluorescentă și un radiator, înainte de a ajunge la ele?

Yoga susține că fiecare aspect al creației reprezintă o anumită etapă de transformare a conștiinței. Cele opt ramuri ale Yoga sunt niveluri de transformare. Poți alege să-ți exerciți controlul doar la un anumit nivel — de exemplu, pranayama ne ajută să controlăm respirația, iar asana ne permite să controlăm procesele fiziologice —, însă fiecare ramură este o fațetă a unui întreg. După cum spune un vechi proverb vedic: „Yoga este

precum o masă cu opt picioare. Dacă miști un picior, se mișcă întreaga masă“.

Conștiința pură este atemporală, la fel ca prana. Actul creației ce are loc în corpul tău în următoarea fracțiune de secundă, compus din sute de mii de reacții chimice într-o singură celulă, este același cu actul creației care s-a produs în momentul marii explozii inițiale ce a dat naștere universului și în toate momentele ulterioare. Prin urmare, prana ne conectează cu creația eternă. Conform învățăturilor Yoga, Facerea are loc acum.

Exercițiu

Imaginează-ți că iei un măr dintr-un pom. Muști din măr, mesteci și înghiți. Urmărește mintal drumul pe care-l parcurge mărul în timp ce este digerat și energia se scurge din el. Observă cum energia pătrunde într-o celulă a inimii și alimentează o bătaie a acestui organ. Apoi întreabă-te: în ce moment viața s-a scurs din măr? Tot drumul parcurs de măr din pom până în inima ta n-a fost decât o serie de etape de transformare. În fiecare etapă au avut loc anumite procese. (Putem extinde exemplul gândindu-ne că reziduurile provenite de la fructul digerat se întorc în pământ și hrănesc un lăstar de măr, perpetuând astfel ciclul vieții.) Însă energia — și, ca urmare, viața — n-a încetat să circule.

Acest exercițiu te ajută să înțelegi natura eternă a pranei. Aceasta se mișcă, se transformă, trece dintr-o etapă în alta știind ce are de făcut. Legătura dintre viață și conștiință nu se întrerupe nicicând, grație pranei, care constituie vehiculul amândurora.

** Proverbul se referă la o bătălie în care pierderea unui cui din potcoava unui cal duce în cele din urmă la pierderea întregului regat. Semnificația lui este că lucrurile esențiale depind uneori de detalii aparent nesemnificative (N.t.).

Săptămâna a 5-a

Cum să rămâi în lumină

(Ramura Yoga: Pratyahara)

Această etapă a călătoriei

Yoga Regală este o călătorie către viața ideală. A cincea ramură a sa, pratyahara, reprezintă punctul de cotitură al acestei călătorii. Ne învață cum să trăim tot timpul în lumină. În loc să ne rezumăm la o idee vagă despre lumină, compasiune, creativitate, frumusețe, adevăr și alte valori ale conștiinței superioare, acestea devin impulsurile noastre naturale. Le trăim fără să mai rămânem blocați în agitația constantă a minții.

În Yoga clasică, pratyahara este caracterizată drept „retragerea simțurilor“, ceea ce e mai greu de înțeles inițial. Dacă te uiți la ceva — un măr, un televizor, o altă persoană —, cum e posibil să nu-l vezi? Chiar poți să-ți blochezi sau „retragi“ simțul văzului? Dar, de fapt, asta se întâmplă foarte des când te deconectezi de exterior. Nu mai ești atent la ceea ce-ți transmit ochii și în schimb îți îndrepți atenția către lumea interioară. De asemenea, e posibil să auzi fără să asculți, ca atunci când spui: „Îmi pare rău, mă gândeam la altceva și n-am înțeles ce-ai spus“. Urechile tale înregistrează sunetele scoase de persoana care vorbește, dar atenția ta e în altă parte.

Când te deconectezi de lumea exterioară, pratyahara îți spune ce să faci mai departe: găsește lumina și rămâi acolo. Iată semnele care îți dau de știre că ai reușit:

Îți percepi corpul ca pe o poartă către beatitudine.

Dizolvi amprentele karmice.

Stăpânești frica.

Vezi drumul înainte și mergi pe el.

Începi să trăiești la nivelul soluțiilor, și nu la nivelul problemelor.

În săptămâna a 5-a vom prezenta metodele care ne permit să obținem toate aceste victorii, ca să spunem așa: vei învinge pentru totdeauna cauzele fundamentale ale durerii și suferinței.

Luni

Cum să te simți acasă în lumină

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Primesc lumina care mă primește pe mine.

Primesc lumina care mă primește pe mine.

Lumina este casa ta. Acesta este unul dintre adevărurile fundamentale revelate de Yoga Regală. Locul de care aparții poate fi numit „acasă". Toată

lumea știe cum e să te simți acasă. A trăi în lumină îți inspiră același sentiment. Un copil care crește într-o familie iubitoare, unde se simte în siguranță, învață ce înseamnă „acasă“, iar aceste amprente durează viața întreagă. Locul unde te simți acasă te face sau ar trebui să te facă să te simți:

Binevenit

În siguranță

Relaxat

Fericit

Plin de iubire

Încurajat

În cazul unui copil ce are norocul de a se bucura de aceste lucruri când se întoarce acasă, părinții sunt cei care îi asigură un mediu cu calitățile de mai sus. Practicând Yoga Regală, descoperi că ele există în interiorul tău, sursa lor fiind lumina. A cincea ramură a Yoga, pratyahara, te învață cum să te obișnuiești să trăiești în lumină, să privești în jur și să înțelegi ce înseamnă „acasă“. Este locul unde poți fi tu însuți. În mod normal, pe parcursul vieții pleci de acasă pentru a merge în lumea exterioară și apoi te întorci, iar și iar. În pratyahara, să-ți faci sălaș din lumină înseamnă altceva, fiindcă poți rămâne acolo pentru totdeauna, fără să mai pleci niciodată.

A descoperi că există această posibilitate este un mare pas înainte. Primele patru ramuri Yoga presupun să pleci și să te întorci. Te confrunți în mod constant cu schimbările din lumea exterioară, din experiențele tale, din activitatea minții și a corpului tău. În pratyahara, plecarea și întoarcerea se contopesc treptat până când devii un punct nemișcat într-o lume în continuă mișcare.

Unele transformări sunt dramatice, dar nu și aceasta, fiindcă tot ce ai de făcut este să te primești pe tine acasă. De aceea se spune deseori despre Yoga că este „drumul de întoarcere“. Îți dai seama că lumea „interioară“ are toate calitățile locului pe care-l numești „acasă“; este cu totul altceva decât poveștile pe care ni le spunem despre demonii ascunși, forțele întunericului, amintirile dureroase și chiar pericolul de a înnebuni, cu care ne-am putea confrunta dacă privim în interiorul nostru. Toate aceste povești dispar când urmezi calea pe care ți-o propune Yoga Regală. Lumea ta interioară nu este un tărâm subteran întunecat. Este poarta către sinele tău autentic. Așa-zișii demoni și forțe ale întunericului sunt doar un tip de vritti care blochează lumina.

În Yoga Regală nu ne luptăm cu vritti; permitem conștiinței să le dizolve, ceea ce se întâmplă treptat. Unul dintre cele mai valoroase secrete din Yoga este că, pe măsură ce mergem mai profund în interiorul nostru, ne este tot mai ușor să dizolvăm aceste blocaje. Pratyahara te învață cum să elimini mai ușor vritti, începând cu următorul exercițiu.

Exercițiu

Tehnica de bază din pratyahara este scanarea întregului corp. Găsește un loc liniștit unde te poți întinde confortabil, cum ar fi pe pat sau pe un covor moale. Întinde-te pe spate cu brațele de o parte și de alta a corpului. Închide ochii, respiră adânc de câteva ori și relaxează-te.

Pătrunde în interiorul tău și începe să-ți scanezi corpul, începând cu degetele de la picioare și deplasându-te încet și constant către cap. Scanarea înseamnă să lași conștiința să se deplaseze prin tine, observând ceea ce-ți atrage atenția. S-ar putea să observi că ai corpul mai cald sau mai rece, mai ușor sau mai greu, că o anumită senzație este plăcută sau inconfortabilă. E important să nu ai așteptări. Tot ce ai de făcut este să-ți lași atenția să se deplaseze prin corp.

După ce ai terminat, relaxează-te și simte-te confortabil în tine însuți. Acesta este pasul esențial numit în Yoga „retragerea simțurilor". Nu te concentrezi pe ce vezi, auzi sau simți în exterior. Pur și simplu ești în interiorul tău.

Dacă vrei, poți face și o a doua scanare, de data asta fiind atent la sentimentul că te întorci acasă. Calitățile pe care le urmărești sunt cele enumerate mai sus: binevenit, în siguranță, relaxat, fericit, plin de iubire, încurajat. Pentru a te concentra mai bine, poate fi util să-ți amintești o situație sau un moment în care te-ai simțit binevenit, după care să lași această senzație să-ți cuprindă tot corpul. Poți practica în același fel și cu celelalte calități. Amintește-ți un moment în care te-ai simțit în siguranță, relaxat, fericit și așa mai departe. În cazul unora dintre aceste calități, probabil că nici nu vei avea nevoie de o asemenea amintire. Va fi suficient să rostești în sinea ta cuvântul respectiv pentru ca în tine să se trezească un sentiment sau o senzație corespunzătoare.

Acest exercițiu devine mai profund pe măsură ce îl practici, iar dacă îl incluzi în programul tău zilnic, practicarea lui o să-ți facă din ce în ce mai multă plăcere.

Marți

Semințele karmei

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Mă eliberez de amintirile vechi.

Mă eliberez de amintirile vechi.

Yoga Regală te învață să preiei controlul asupra vieții tale, ceea ce e valabil mai ales în cazul karmei. Majoritatea oamenilor rămân blocați în acțiunile lor din trecut, care constituie câmpul karmic. Acest lucru se întâmplă de o manieră subtilă, invizibilă. Karma operează sub nivelul gândurilor și al emoțiilor. Pentru a te elibera de karma, pratyahara îți arată cum să ajungi la nivelul unde sunt plantate semințele karmice. Scopul este să le împiedici să încolțească. Este același principiu ca atunci când vrem să curățăm o grădină de buruieni. E greu să smulgi o buruiană matură, mai ușor să smulgi una în stadiu de lăstar, iar cel mai ușor este să scoți sămânța buruienii înainte să încolțească.

Karma este un cuvânt sanscrit care înseamnă „acțiune“, dar nu se referă la toate lucrurile neînsemnate pe care le faci sau la toate acțiunile corpului tău. Karma reprezintă acțiunile care lasă în urmă amintiri. Prima zi de școală, primul sărut, să pierzi bani la cazino, să-ți faci praf mașina, toate acestea sunt evenimente memorabile. Dacă o amintire este suficient de puternică, ea poate să-ți influențeze sau chiar să-ți controleze viața în diferite moduri. De exemplu, un divorț neplăcut îți influențează următoarea relație. Având în vedere că unele evenimente lasă urme dureroase, amintirea umilințelor, a înfrângerilor, a eșecurilor și a pierderilor relevă puterea pe care o are trecutul asupra noastră.

Dar și amintirile pozitive ne pot influența sau controla viața. Fostul sportiv din echipa liceului, care descoperă că nicio experiență ulterioară nu se compară cu cea de a fi un erou adolescent, este blocat într-o amintire pozitivă. Majoritatea oamenilor cred că există o karma bună sau rea, dar Yoga Regală se referă la puterea tuturor amintirilor de a crea atașamente, ceea ce le permite să ne influențeze sau să ne controleze viața.

În pratyahara există metode practice de a ajunge într-o stare de luciditate în care ne folosim amintirile în loc să ne lăsăm folosiți de ele.

Cum să-ți controlezi amintirile

Nu crede tot ce-ți amintești.

Când apare o amintire nefericită, înlocuiește-o cu gânduri pozitive.

Nu zăbovi asupra trecutului.

Simte frica, dar mergi înainte în pofida ei.

Dacă te tulbură o amintire, fă-ți timp să te autocentrezi.

Nu repeta trecutul din simplul motiv că ești influențat de amintiri.

Conectează-te cu lumina prin meditație.

Amintește-ți că singura realitate permanentă este beatitudinea.

Amintirile cele mai înșelătoare provin din frică. Să presupunem că vrei să ceri o mărire de salariu, dar îți amintești că ultima dată când ai făcut asta ai fost refuzat. Dacă această amintire te împiedică să ceri ceea ce vrei, înseamnă că ești controlat de ea; prin urmare, te declari înfrânt. Poți schimba situația dacă îți dai seama că astăzi este o nouă zi, ceea ce te motivează să ceri mărirea de salariu fără să te lași influențat de ce a fost în trecut.

Tehnicile care te ajută să preiei controlul asupra amintirilor funcționează în toate cazurile, dar sunt cele mai eficiente dacă urmărești în mod constant să te apropii de lumină. Reține că lumina conștiinței pure este vindecătorul suprem și că a trăi în lumină înseamnă să trăiești în prezentul etern, asupra căruia trecutul n-are nicio putere.

Exercițiu

Pratyahara te învață că poți să-ți dizolvi karma dacă nu-i mai dai atenție. Atenția face semințele karmice să încolțească și să se dezvolte. Cu cât le identifici mai devreme, cu atât mai bine. Astfel, suferința și efortul vor fi la cote minime, iar odată ce stăpânești exercițiul următor, ele vor dispărea cu desăvârșire.

Întinde-te pe spate, închide ochii și respiră adânc de câteva ori. Îndreaptă-ți atenția către zona inimii. Karma este cel mai ușor de detectat sub forma unor senzații și emoții vagi în inimă. Simte cum inima ta devine caldă și relaxată. Dacă te ajută, poți vizualiza că se îmbibă cu o lumină caldă, aurie.

E posibil să apară gânduri care-ți distrag atenția, lucru cât se poate de firesc. Revino cât mai repede asupra strălucirii calde din inimă. Dacă apare un gând sau o senzație neplăcută, spune-ți: „Nu mai am nevoie de tine“ și reia exercițiul. Dacă iese la iveală o amintire sau o emoție negativă puternică, deschide ochii, respiră adânc de câteva ori și lasă amintirea să se estompeze. Reia exercițiul odată ce te simți mai relaxat.

Alege singur durata exercițiului. Poți să-l practici între câteva minute și o jumătate de oră sau mai mult. Dar e preferabil ca la început să exersezi mai puțin. Dacă te confrunți cu o amintire dureroasă, ce poți face este s-o inviți să plece. Nu există niciun motiv ca trecutul să zăbovească în prezent. Când înțelegi că trebuie să-ți folosești amintirile, nu să te lași folosit de ele, toată energia negativă se va dizolva.

Miercuri

Demascarea celor trei mituri

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Eu și corpul meu împărtășim aceeași conștiință.

Eu și corpul meu împărtășim aceeași conștiință.

Când rămâi în lumină, începi să dizolvi granița dintre minte și corp. Prin amândouă circulă aceeași inteligență creatoare. Ambele își au sursa în conștiința pură. Însă locul unde te conduce pratyahara nu este nici mintea, nici corpul. Este un câmp tăcut al conștiinței, iar senzațiile vagi care apar în acest câmp sunt asemenea unor scântei sau impulsuri creative.

Pentru a trăi pe deplin în acest câmp al conștiinței, e necesară o schimbare de perspectivă.

Câmpul conștiinței pure este locul unde îți întâlnești sinele autentic. Orice altă versiune a ta — fizică, mintală, socială sau emoțională — e mai puțin importantă; reprezintă doar un produs secundar al circulației inteligenței creatoare. Nu are niciun rost să te compari cu aceste aspecte secundare ale sinelui. Ele izvorăsc din aceeași sursă din care se naște întreaga creație. Problema este că ne identificăm cu ele. Acest lucru dă naștere unui set de convingeri false, care ne împiedică să ajungem la sinele nostru autentic.

Când te relaxezi în câmpul conștiinței, vechile condiționări și falsele convingeri se dizolvă; lumina trezește un sentiment de beatitudine, unitate și apartenență pe care nu ți-l poate oferi niciunul dintre aspectele secundare ale sinelui. Însă Yoga Regală se referă și la cunoașterea (vidya) care cuprinde adevărul, iar după cum se spune în Biblie, adevărul te va elibera.

Pentru a te conecta cu cel care ești în realitate, hai să vedem ce înseamnă opusul acestui lucru. Opusul adevărului este mitul, iar societatea noastră este dominată de trei mituri puternice.

Mitul numărul 1: Ești captiv în corpul tău.

Mitul numărul 2: Ai fost creat din materie.

Mitul numărul 3: Creierul tău este autorul proceselor de gândire.

Aceste mituri sunt atât de răspândite, încât probabil că nu le-ai pus niciodată la îndoială; dar, dacă le vom demonta, vei avea șanse mai mari să-ți unești corpul și mintea cu câmpul de lumină. Doar astfel poți descoperi cine ești în realitate.

Mitul numărul 1: Ești captiv în corpul tău.

Simți că te afli în interiorul capului tău, privind lumea exterioară, absorbindu-i imaginile, sunetele, gusturile, mirosurile și texturile? Este o experiență atât de convingătoare, încât nici nu-ți poți imagina că ar fi falsă. Dar exact asta te învață Yoga Regală. Nu ești „în" capul sau în corpul tău.

Corpul și mintea ta împărtășesc aceeași conștiință. Pratyahara ne transmite acest adevăr fundamental.

Când cele două aspecte ale conștiinței sunt separate, e posibil să te simți captiv în corpul tău din cauza durerilor, a bolilor sau a îmbătrânirii. Mintea vrea să scape de aceste experiențe, iar singura cale este să se separe de corp. Dar când nu mai dai crezare mitului că te afli „în" corpul tău, îți dai seama că există o singură zonă: un întreg corp–minte care împărtășește aceeași viață. Această descoperire atrage după sine capacitatea de a te elibera. Când descoperi că ești o singură conștiință, nu te mai identifici cu corpul sau cu mintea ta. Astfel te eliberezi de durere și suferință, iar vârsta devine irelevantă. Îți dai seama că ești atemporal, iar în același timp orice durere fizică sau psihică se dizolvă în beatitudine.

Mitul numărul 2: Ai fost creat din materie.

Acest mit s-a născut din ideea că întreaga creație se reduce la evenimente, procese și lucruri fizice — lucruri infinitezimale precum quarcurile sau

evenimente monumentale precum Big Bangul. Este o viziune coerentă, dar asta nu înseamnă că e și adevărată. Pratyahara te învață că te poți percepe ca pe o conștiință unitară, eliberându-te astfel din capcana materialismului. Începi să trăiești adevărul conform căruia conștiința este atotcuprinzătoare.

Oamenii se chinuiesc de secole să demonstreze existența acestei conștiințe atotcuprinzătoare (pe care o putem numi Dumnezeu, zeii, mintea lui Buddha sau Brahman), însă confuzia și neînțelegerile pot fi înlăturate foarte ușor. Dovada că la baza a tot ceea ce există se află conștiința se reduce la un singur lucru: cunoașterea. Natura știe ce face. Dacă Natura ar fi compusă din evenimente aleatoare care amestecă materia și energia, n-ar ști nimic și existența ar fi lipsită de sens. Însă fiecare celulă din corpul nostru știe cum să se întrețină organizând sute de mii de reacții chimice pe secundă. O celulă nu este o pungă cu proteine suspendată într-o supă apoasă. Este inteligență organizată. Fiecare ființă vie este inteligență organizată și nu avem niciun motiv să credem că această inteligență nu a existat înainte să apară viața pe Pământ. Ceea ce a condus la apariția vieții pe această planetă a fost o secvență de evenimente guvernată și controlată de inteligența creatoare.

Pratyahara te învață că poți guverna și controla evenimentele din corpul tău întrucât ești totuna cu inteligența creatoare aflată la baza a tot ceea ce există. Cei mai avansați yoghini ajung la un nivel de control de-a dreptul incredibil, devenind capabili să-și reducă în mod conștient o serie de funcții vitale precum ritmul cardiac, respirația și temperatura corpului până la un nivel aproape de zero, pe măsură ce fuzionează complet cu zona conștiinței. Următorul pas este eliminarea tuturor limitărilor fizice. Yoghinii avansați pot să fie în două locuri în același timp sau chiar să viziteze alte dimensiuni. Dacă nu explorăm pratyahara la un nivel atât de profund — cum a procedat Patanjali în Yoga Sutra —, aceste puteri avansate sau siddhi nu se vor manifesta în viața de zi cu zi. Însă libertatea conștiinței cu care suntem dăruiți ne permite să ne controlăm corpul fizic într-o măsură mult mai mare decât credem. Acceptând că și corpul este conștient, îi oferim libertatea de a se vindeca, a evolua, a-și întări imunitatea și a întârzia sau inversa procesul îmbătrânirii. Aceste procese au loc în conștiința pe care corpul și mintea o împărtășesc.

Mitul numărul 3: Creierul tău este autorul proceselor de gândire.

Transformarea creierului într-un organ al gândirii este o consecință a materialismului. Ori de câte ori ești tentat să crezi că nu tu ești cel care gândește, ci creierul tău, privește în jur. Oare televizorul decide ce fac actorii din film? Oare pianul din colț a învățat să cânte muzică de Bach? Oare calculatorul tău știe ce vrei să spui atunci când tastezi un cuvânt? Televizorul, pianul și calculatorul sunt instrumente pasive, care așteaptă să fie activate de conștiință. Similar, capacitatea creierului de a gândi este doar o iluzie.

Substanțele chimice din creier sunt aceleași cu cele din pielea degetului mare de la picior, iar funcționarea celulelor cerebrale diferă în foarte mică măsură de funcționarea celorlalte celule din corp. O bucată de materie cenușie de un kilogram și jumătate nu poate fi altceva decât un set de substanțe chimice — și nu se poate spune că iubirea, compasiunea, creativitatea și alte asemenea calități sunt produsul unui ansamblu de substanțe chimice. Creierul nici măcar nu e conștient de propria sa existență. Dacă desfacem craniul, vom descoperi că în interiorul său se află un creier, dar nu există o experiență subiectivă care să spună: „Uite, eu sunt creierul tău".

Conform pratyahara, creierul ocupă aceeași zonă de conștiință ca și restul corpului. Inteligența creatoare circulă prin toate celulele, nu doar prin celulele cerebrale. Inteligența creatoare din sistemul imunitar are sarcina de a-ți menține sănătatea și a te proteja împotriva organismelor care te pot îmbolnăvi. Această inteligență este atât de complexă, încât sistemul imunitar a fost numit „creierul plutitor", avându-și sediul în fluxul sanguin și sistemul limfatic, care prin natura lor se mișcă în permanență.

O celulă cerebrală se remarcă prin faptul că sarcina ei este să transmită cuvinte, gânduri, impulsuri, dorințe, speranțe, frici și alte lucruri asociate cu mintea. Creierul în sine nu gândește niciodată. Dar atunci când fuzionează cu câmpul inteligenței creatoare, cu întregul corp–minte, creierul ne ajută să ne trăim viața complet. Totul este unitar. Când te întrebi dacă mintea creează creierul sau creierul creează mintea, ambele afirmații sunt adevărate. Cele două constituie o singură entitate, iar pe acest lucru se bazează învățăturile din Yoga Regală.

Exercițiu

Practicile pratyahara îți oferă mai mult control asupra corpului, iar primul pas este să găsești butonul de control din conștiința ta. Întinde-te confortabil pe spate, cu o mână pe piept, și simte-ți bătăile inimii. Apoi îndepărtează mâna și simte-ți bătăile inimii în conștientizarea corpului.

Poate fi nevoie să repeți acest lucru de câteva ori, însă majoritatea oamenilor simt cu ușurință o pulsație în apropierea inimii, iar mulți dintre ei chiar percep bătăile ei.

Apoi așază-ți mâinile de o parte și de alta a corpului și transmite senzația de pulsație până în vârfurile degetelor. Simte cum circulă prin degete pulsația slabă a sângelui. Acest exercițiu îți arată că ai mai mult control asupra conștiinței corporale decât crezi. Poți să-ți propui să-ți simți corpul ușor sau greu, cald sau rece, plin sau gol. Prin practică, îți poți încetini intenționat ritmul cardiac și respirația; intenția va fi suficientă pentru a produce aceste schimbări. Dar primul pas este să-ți dai seama că poți să te unești cu întregul corp–minte și să-ți dirijezi atenția unde vrei.

Joi

Minciuni magice

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Vibrez în câmpul de lumină.

Vibrez în câmpul de lumină.

În Pratyahara se vorbește despre retragerea simțurilor pentru a ne îndemna să privim în interiorul nostru, dar mai există un motiv la fel de important: simțurile pot fi înșelătoare. Bănuim cu toții că așa stau lucrurile, fiindcă, de exemplu, știm că soarele nu răsare dimineața și nu apune seara, în pofida a ceea ce ne spun ochii noștri. Dar Yoga merge mult mai departe, afirmând că simțurile noastre ne înfășoară într-o plasă de minciuni magice. Când te afli sub vraja acestor minciuni, nu poți intra în contact cu realitatea, inclusiv cu cea a sinelui tău autentic.

În Yoga, rețeaua de minciuni magice poartă denumirea de maya sau „iluzie“, dar am constatat că acest termen provoacă disconfort. Dacă lumea e o iluzie, de ce anume ar trebui să ne cramponăm? Indiferent ce se spune în Yoga, lumea fizică și tot conținutul ei nu vor dispărea. Cu siguranță n-ai cum să vezi lumea în care trăiești ca pe o minciună; e un paradox inacceptabil pe plan psihologic.

Pratyahara ne dezvăluie o altă cale, bazată pe un cuvânt aparent nevinovat, dar cu o putere incredibilă: vibrația. Orice obiect — un copac, un câine, un zgârie-nori sau o moleculă — are la origine un set de vibrații. În fizica cuantică, aceste vibrații sunt numite „unde ale câmpului cuantic“. În Yoga vorbim despre „unde ale conștiinței“. Deși este uluitor în sine, faptul că tot ceea ce există se bazează pe niște vibrații invizibile nu schimbă cu nimic viața de zi cu zi. Însă vibrațiile conștiinței sunt viața de zi cu zi.

Pratyahara nu ne cere să ne croim drum prin desișurile iluziei. Ideea este să învățăm să alegem un nivel de vibrație cu care vrem să ne identificăm. Maya, tărâmul celor cinci simțuri, este un nivel de vibrație grosier; la acest nivel, pietrele sunt tari, vântul adie, trandafirii au un parfum dulce, iar gunoaiele put. Gândurile reprezintă un nivel de vibrație mai subtil, un tărâm al imaginației, al conceptelor abstracte și al tuturor visurilor, dorințelor, fricilor și amintirilor din mintea noastră.

Dacă mergem la un nivel și mai profund, ajungem pe tărâmul pratyahara, unde se nasc vibrațiile din câmpul nelimitat al conștiinței noastre tot așa cum se ivesc quarcurile din „spuma cuantică“ fără sfârșit, care murmură și tremură fără încetare. Realitatea iese la suprafață precum spuma unei băuturi carbogazoase. Dar asta nu explică modul în care are loc trecerea de la un nivel la altul al realității. La nivelul maya, percepem trăsături fizice ca duritatea, soliditatea, căldura și greutatea, precum și contrariile lor, ceea ce ne permite să deosebim numaidecât o piatră de o pană.

La nivelul minții, trăsăturile fizice devin imaginare. Poți vedea cu ochii minții o piatră sau o pană, dar nu o poți atinge sau cântări. Majoritatea oamenilor se opresc la acest nivel, dar, dacă mergi mai departe, are loc o nouă schimbare. La nivelul următor, pana și piatra imaginară nu mai există, ci doar vibrațiile care le dau naștere. O pană este moale și ușoară prin natura sa, tot așa cum o piatră este dură și solidă, iar în lipsa acestor caracteristici, ele își pierd identitatea.

Ambele se dizolvă în inteligența creatoare. Conceptul de la baza pratyahara este că inteligența creatoare conține toate elementele esențiale necesare pentru a crea tot ceea ce există. Cu alte cuvinte, acesta este nivelul unde ești creat din ingredientele tale esențiale, la fel cum este creată o piatră, o pană sau orice alt obiect din ingredientele sale. Conform pratyahara, elementele tale esențiale sunt foarte diferite de corpul și mintea pe care le percepi, însă totuși te-ai recunoaște dacă ai enumera aceste ingrediente invizibile.

Ce ești tu

Adevărata ta esență este atemporală, nenăscută și fără moarte.

Fiecare atom al corpului tău este o manifestare a inteligenței creatoare.

Fiecare alegere pe care o faci reverberează în câmpul conștiinței pure.

Ești învăluit de câmpul organizator al conștiinței, care guvernează și reglează totul.

Ai un loc unic în creație.

Ești întreg deoarece câmpul este întreg.

Ființele umane înțeleg din ce sunt făcute și își accesează sursa din câmpul atemporal al conștiinței pure. Acesta este misterul suprem, inexplicabil al conștiinței de sine. Fiecare dintre noi este conștient de sine; acesta reprezintă un fapt al existenței umane. Câmpul conștiinței pure este deschis tuturor. Nimănui nu i se poate interzice accesul la sursa sa. Pe de altă parte, poți alege în ce măsură vrei să fii conștient de sine.

În situații extreme, marcate de frică, negare, ignoranță, comportamente inconștiente și condiționări robotice, conștiința de sine este aproape absentă. La cealaltă extremă este pratyahara, cufundarea în lumină, care îți permite să fii conștient de sine în fiecare moment. Acesta este țelul sau idealul suprem. Când trăiești în fluxul inteligenței creatoare, te identifici în mod natural cu sinele tău autentic, așa cum te identificai pe vremuri cu cele cinci simțuri. Ai destrămat vălul iluziei, maya. În locul minciunilor magice, îți trăiești propria esență și ești gata să primești toate darurile luminii.

Exercițiu

Ai fost creat din câmpul nemărginit al conștiinței pure, care este adevărata ta sursă. Pentru a înțelege ce înseamnă să nu ai niciun fel de limite, așază-te în liniște, cu ochii închiși, și respiră adânc de câteva ori. Când te simți calm și centrat, dirijează-ți atenția către aerul care intră și iese pe nări. Vizualizează fiecare respirație ca pe o ușoară adiere de aer. La următoarea expirație, vezi cum adierea crește, iar la următoarea inspirație, vizualizează aerul venind spre tine dintr-un spațiu mai vast.

Continuă acest proces de expansiune până când te vizualizezi inspirând și expirând aer din și în toată încăperea. Dacă stai lângă o fereastră deschisă, continuă expansiunea, văzând cum aerul vine către tine din întregul cartier, apoi din tot orașul și din toată țara, până când întreaga planetă îți oferă aer la fiecare inspirație și îl primește înapoi de la tine la fiecare expirație. (Dacă nu ai o fereastră deschisă la dispoziție, vizualizeaz-o.)

O variantă a acestui exercițiu este să vizualizezi expansiunea luminii în loc de cea a aerului. Îndreaptă-ți atenția către inimă și imaginează-ți acolo un punct de lumină albă. Cu fiecare inspirație și expirație, vezi cum punctul pulsează, dilatându-se treptat, la fel cum ai procedat mai devreme cu aerul care intră și iese pe nări. Vizualizează felul în care lumina pulsatorie îți umple corpul, apoi umple încăperea, cartierul și orașul, iar în cele din urmă vezi pulsații de lumină venind către tine din toate direcțiile, fără limite. Aceste două exerciții te ajută să intri în contact cu câmpul infinit care este esența ta.

Vineri

Karma: ultima stație

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Îi dau voie luminii să mă găsească.

Îi dau voie luminii să mă găsească.

Fiecare dintre noi are un dublu destin. Suntem făcuți să trăim în maya — plasa minciunilor magice guvernate de karma. Acesta este primul nostru destin. Dar în același timp suntem făcuți să trăim în lumină. E necesar să ne împlinim ambele destine. Karma menține universul în funcțiune, asemenea unei mașinării cosmice cu un număr nelimitat de părți în mișcare, ce se îmbină la perfecție. Tot ceea ce presupune mișcare, conexiuni, cauză și efect se supune legii karmei. Părțile în mișcare pot fi substanțele chimice care intră și ies din fiecare celulă; conexiunile pot fi legăturile moleculare aflate la baza acestor substanțe. La un nivel mai subtil, părțile în mișcare pot fi gândurile noastre, iar conexiunile reprezintă povestea pe care o țesem din aceste gânduri.

Din obișnuință, majoritatea oamenilor asociază karma cu plăcerea și durerea; karma bună ne face viața plăcută, pe când karma rea provoacă disconfort și suferință. Dar adevărata problemă este karma în sine. Chiar dacă ai avea o viață plină de plăceri, fără niciun pic de suferință, tot ai fi captiv în plasa minciunilor magice.

Al doilea destin al ființelor umane rezolvă această dilemă. Când trăiești în lumină, karma nu mai are nicio putere asupra ta. Nicio altă creatură vie (din câte știm) nu se poate elibera în mod conștient din mașinăria karmică. Doar Homo sapiens pot sfida programarea biologică. Dacă acest fapt ar fi cunoscut de toată lumea, oamenii de pretutindeni ar alege calea Yoga. Desigur, fiecare ar avea motivația lui. Unele persoane ar fi atrase de experiența beatitudinii, iar altele, de miracolul libertății sau de sfârșitul durerii și al suferinței. Firește, acestea sunt niște lucruri foarte dezirabile. Atunci cum se face că Yoga nu ocupă un loc central în viața fiecăruia dintre noi?

Răspunsul cel mai simplu este că nimeni nu ne-a spus că avem un al doilea destin; plasa de minciuni magice este singura noastră realitate. Pânza diafană a unui păianjen acționează ca o capcană fiindcă este lipicioasă. Plasa minciunilor magice are propriul ei „lipici“: este convingătoare. Dacă ești convins că realitatea pe care ți-o înfățișează cele cinci simțuri reprezintă adevărul, vei rămâne blocat în ea pentru vecie. Dar învățăturile Yoga care s-au înfiripat de-a lungul secolelor ne demonstrează că nu e obligatoriu să rămânem captivi în această plasă.

Descoperirea că poți să te eliberezi și să trăiești în lumină se produce la nivel personal; este un lucru pe care îl constați tu însuți. Religia atrage mase de oameni către o viziune a divinității, dar Yoga nu funcționează în acest fel. Doar tu poți explora ce se află în interiorul tu; doar tu poți trăi experiența luminii; doar tu îți poți alege drept scop să ajungi la un nivel superior al conștiinței. Mașinăria cosmică, inclusiv mașinăria corpului, va continua să funcționeze. Nu o poate opri nimic, poate doar moartea universului, și chiar acest eveniment în sine poate constitui începutul unui nou ciclu cosmic.

Însă karma nu te va mai preocupa. O vei vedea de la un nivel atemporal, neschimbător, nenăscut, nemuritor și complet. În locul acela nu poți ajunge prin mijloace karmice. Altfel spus, nu poți ajunge mergând undeva, aplicând anumite metode sau făcându-ți anumite planuri. Dacă ai putea ajunge la lumină prin intermediul karmei, de ce n-ai ajuns până acum? Fiindcă nu acesta este scopul karmei. Ajungi în lumină când îți dai seama de existența ei. Pentru a înțelege că te poți elibera de karma, trebuie să vezi realitatea aflată dincolo de plasa de minciuni magice.

Pratyahara este explorarea interioară ultimă, care revelează totul. De aceea este considerată o transformare radicală. Toate experiențele tale interioare te conduc acolo, tot așa cum toate drumurile duc la Roma și toate busolele arată nordul. Fiecare sclipire de lumină te călăuzește în direcția potrivită. Ființele umane sunt făcute să răspundă la iubire, compasiune, adevăr, frumusețe și celelalte calități ale luminii. Mașinăria karmică este puternică, dar nu se poate compara cu lumina; în mod instinctiv, alegem beatitudinea în locul plăcerii. Experiența iubirii ne poate transforma întreaga viață.

Marele poet bengalez Rabindranath Tagore a formulat acest lucru la perfecție: „Iubirea este singura realitate și nu este doar un sentiment. Este adevărul suprem aflat la baza creației“. În ultimă instanță, lumina te alege pe tine, și nu invers. Te atrage din ce în ce mai aproape de sursă. Dar în pratyahara poți face anumite lucruri pentru a interacționa cu lumina.

Cum să lași lumina să te aleagă

Observă orice sclipire de lumină.

Relaxează-te în acea experiență, lasă-te infuzat de ea.

Prețuiește aceste sclipiri și simte recunoștință pentru ele.

Susține lumina alegând să fii conștient.

Aceste lucruri nu reprezintă un plan sau un program. Ele sunt o atitudine pe care o adopți când îți dai seama că ai o șansă să te eliberezi de karma ta și de întreaga mașinărie karmică. Simplu spus, odată ce ai ajuns în prag, este suficient să faci un pas cât de mic pentru a trece dincolo.

Exercițiu

Pentru a trăi în lumină nu e nevoie de efort. Dacă ai atitudinea potrivită, Lumina te caută și devine locul unde vrei să fii. Dar îți poate fi de ajutor să exersezi puțin pentru a adopta atitudinea potrivită. Așază-te în liniște, cu ochii închiși, și lasă-ți mintea să se îndrepte către un moment în care ai întrezărit lumina. Poate fi o situație în care ai trăit iubire, adevăr, frumusețe, compasiune sau beatitudine. Odată ce ți-ai stabilit această intenție, va apărea o amintire. Stai liniștit, respiră adânc de câteva ori și permite să apară în mintea ta o imagine.

Va fi o amintire foarte plăcută, dar va avea tendința să se estompeze. Relaxează-te în sentimentul pe care ți-l inspiră. Poate îți amintești de momentul în care copilul tău a făcut primul pas, de un apus de soare superb sau de un gest de bunătate care ți-a atins inima. Păstrează în tine acel sentiment și exprimă-ți în sinea ta recunoștința pentru el. Spune-ți: „Nimic nu este mai real decât asta“.

Lasă căldura acelei amintiri să te atingă așa cum te-a atins experiența respectivă. Rămâi în liniște câteva momente, respirând profund, înainte de a te ridica și a-ți relua activitățile zilnice.

Săptămâna a 6-a

Puterea atenției

(Ramuri Yoga: Dharana, Dhyana, Samadhi)

Această etapă a călătoriei

Atunci când trăiești pe deplin în lumină, călătoria pentru a-ți găsi sinele autentic se apropie de final. Dar, dintr-o altă perspectivă, viața abia a început. Starea de separare a luat sfârșit și se deschid noi orizonturi.

În starea de separare, trebuia să alegi zi de zi între două căi. Motivațiile gemene ale dorinței și fricii erau omniprezente; dacă făceai o alegere greșită, lucrurile puteau scăpa cu ușurință de sub control. În cel mai bun caz, asupra fiecăruia dintre noi plana amenințarea durerii și a suferințelor neașteptate.

Ultimele trei ramuri ale Yoga — dharana, dhyana și samadhi — sunt dedicate vieții ideale de care poți avea parte odată ce ți-ai descoperit adevăratul sine. Le voi prezenta ca pe o singură metodă, deoarece între ele există o legătură strânsă. Împreună, ne arată cum să ne trăim viața în plenitudine. Fiecare dintre aceste ramuri ne oferă un element care ne ajută să realizăm unitatea în locul separării.

Dharana ne oferă o putere de observație atotpătrunzătoare.

Dhyana ne permite să depășim toate obstacolele care ne împiedică să accesăm un nivel superior al conștiinței.

Samadhi ne ajută să ajungem la niveluri de conștientizare din ce în ce mai profunde.

La prima vedere, acest trio pare abstract și nepământean. În viața de zi cu zi nu gândim în asemenea termeni, întrucât suntem absorbiți de un flux constant de gânduri, emoții, senzații și dorințe. Nu e nevoie să înțelegi mecanismele conștiinței pure. Însă lumina nu este altceva decât conștiință pură, iar capacitatea de a naviga prin apele ei ne permite să trăim adevărate miracole, după cum vom vedea în această ultimă săptămână.

Luni

Sursa

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Viața mea izvorăște din conștiința pură.

Viața mea izvorăște din conștiința pură.

Totul trebuie să aibă o sursă și un punct de pornire, fie că e vorba despre Big Bang-ul care a dat naștere universului sau de următorul tău gând. Yoga ne călăuzește către sursa tuturor lucrurilor, inclusiv către sursa ta și a mea.

Dar care este această sursă? E o întrebare dificilă. Când iei avionul către un alt oraș, odată ajuns la destinație, cobori din avion. Yoga Regală ne transportă către o nouă destinație, dar în acest caz nu există aeroport sau gară. De fapt, nici nu există o destinație. Ceea ce te întâmpină la sursă nu

poate fi descris în cuvinte și cu atât mai puțin perceput cu ajutorul simțurilor.

Cu toate acestea, de mii de ani, sursa este cea mai valoroasă realizare posibilă. Ultimele trei ramuri ale Yoga îți permit să verifici acest lucru personal. Dharana te conduce la sursă și îți permite să rămâi acolo fără efort. Dhyana te ajută să-ți dai seama unde te afli. Samadhi îți permite să te cufunzi din ce în ce mai profund în sursă, relevându-ți natura ei nemărginită. Oare această descriere este suficientă pentru mintea unui căutător? Puțin probabil. Mintea noastră râvnește la cuvinte, senzații și lucruri tangibile. Dar sursa există dincolo de simțuri, dincolo de logică. Pentru a parafraza ce se spune în Tao Te Ching, sursa care poate fi numită nu este adevărata sursă.

Dharana îți arată cum să te relaxezi în sursă continuând să duci o viață normală. Pentru a trăi la un nivel superior al conștiinței, sunt necesare ambele aspecte. Dacă ai o viață obișnuită fără să-ți cunoști sursa, nu poți scăpa de frică, îndoieli și nesiguranță. Pe de altă parte, dacă ești în contact cu sursa, dar nu-ți trăiești viața de zi cu zi, risipești potențialul creator infinit care izvorăște din sursă.

Dharana îți permite să explorezi sursa. Cei care-și dedică viața acestui lucru sunt numiți „vizionari“. Ei își petrec timpul asistând la jocul nemărginit al conștiinței, iar astfel își găsesc împlinirea. Tu decizi cât timp vrei să dedici acestei activități, dar trebuie să știi că sursa are o serie de caracteristici universale:

Natura sursei

Existență pură, nelimitată.

Conștiință pură, lipsită de conținutul gândurilor.

Absența totală a fricii, inclusiv a fricii de moarte.

Potențial creator infinit.

Beatitudine pură.

Adevăr cu A mare.

Dinamism nelimitat.

O senzație atotcuprinzătoare de unitate.

Dacă se uită peste această listă, unele persoane vor spune că sursa trebuie să fie Dumnezeu. În cel mai bun caz, altele vor crede că e doar o himeră. Este firesc ca toată această vorbărie despre existența pură și potențialul creator infinit să ți se pară greu de crezut. Dacă nu creezi o conexiune rapidă și constantă cu sursa, n-ai cum să știi care este adevărul.

Cuvintele-cheie de mai sus sunt rapidă și constantă, deoarece ești conectat în permanență cu sursa. Dacă recitești lista despre natura sursei, fiecare aspect are legătură cu viața ta de zi cu zi. Există, ești dinamic. Te simți inspirat de creativitate, prețuiești adevărul. Modul cel mai simplu de a descrie sursa este s-o numim o chintesență a valorilor după care ne călăuzim în viața noastră. Când suntem separați, trăim fragmente trecătoare de iubire, compasiune, adevăr, frumusețe și creativitate. Însă aceste fragmente ne dezvăluie un adevăr important — poate cel mai important: sursa ne cunoaște și vrea ca noi să o cunoaștem.

Exercițiu

Poți să-ți faci o idee despre cum e să fii în contact cu sursa printr-un exercițiu simplu. Așază-te în liniște, cu ochii închiși. Când te simți relaxat, încearcă să nu existi. Modul în care interpretezi acest îndemn este la latitudinea ta. Poți să-ți imaginezi că nu existai înainte să te naști sau nu vei

mai exista niciodată după ce vei muri. Poți să închipui că te transformi în aburi sau te dizolvi în neant. Acesta nu este un exercițiu despre moarte. Însă el demonstrează că, indiferent ce tactică alegi sau cu câtă seriozitate te gândești la nonexistența ta, nu e posibil să nu mai exiști. „A fi sau a nu fi" nu este o opțiune.

Oricât de îngrozitoare sau de frumoasă ți se pare viața, ea are două aspecte care te însoțesc îndeaproape: existența și fluxul inteligenței creatoare care dă naștere experiențelor. Când aceste aspecte sunt comprimate și concentrate la maximum, ai ajuns la sursă.

Marți

Transcendența

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Esența mea este transcendentă.

Esența mea este transcendentă.

Ultimele trei ramuri ale Yoga sunt precum un trepied. Primul picior al acestuia, dharana, te ajută să ai o viață împlinită fără să te îndepărtezi de sursă. Al doilea picior este dhyana, numit de obicei și „meditație". Această explicație nu e foarte utilă, întrucât „meditație" este un termen vag, amorf, pe care-l folosim în cele mai diverse situații. În esență, când cineva se concentrează asupra unei idei, a unei emoții sau a unei experiențe, putem

spune că meditează. Dar în Yoga Regală dhyana înseamnă „transcendență“, a merge dincolo de granițele experiențelor de zi cu zi.

La un nivel elementar, transcendența este o experiență foarte frecventă. Dacă ești mama unui bebeluș nervos care nu se mai oprește din plâns, nu te apuci și tu să plângi (doar dacă nu mai poți de oboseală). Transcenzi nervozitatea copilului ca să afli care este problema: poate că bebelușului tău îi este foame sau somn ori poate că trebuie să-i schimbi scutecele. Oamenii n-ar fi evoluat niciodată dacă n-ar fi avut capacitatea de a vedea dincolo de experiențele de zi cu zi. Suntem capabili să ne detașăm de acțiunile noastre, să le analizăm și să ne avântăm pe teritorii noi, neexplorate. Mintea umană se transcende pe sine punându-și întrebări și descoperind lucruri noi.

Însă acest fenomen nu este doar meritul minții. Mintea noastră este mereu absorbită de gânduri și emoții. Dacă Yoga n-ar fi vorbit despre dhyana, posibilitatea de a transcende mintea, ajungând la un nivel mult mai profund, oamenii ar fi captivi într-o activitate mintală necontenită (și foarte mulți dintre ei chiar sunt). Vizionarii originari, cărora istoria străveche nici nu le mai păstrează numele, au înțeles că toate gândurile au un element comun, și anume conștiința. Ca să facem o analogie, un ceas de aur, o lingură de aur și o monedă de aur arată total diferit, însă toate sunt făcute din aur. Aurul este esența fiecăruia dintre cele trei obiecte. Esența ta este conștiința.

Există semne care îți arată dacă ești într-adevăr conectat cu conștiința. Știi că ești pe calea cea bună când:

Cauți răspunsuri în interiorul tău.

Reflectezi la gândurile tale.

Contempli noi posibilități.

Ai o înțelegere profundă.

Faci o descoperire.

Cauți liniștea și pacea interioară.

Ai momente în care simți uimire și admirație.

Simți un val neașteptat de bucurie.

Ești plin de iubire.

Aceste experiențe sunt semne fugare că ești pe cale să stăpânești transcendența. Pe de altă parte, există semne care ne spun că ne învârtim în cerc, ceea ce duce la derută și confuzie. Din păcate, aceste stări de lipsă de conștientizare sunt și ele destul de frecvente, iar în general apar când:

Te simți stresat.

Ești împrăștiat.

Te simți deprimat.

Ești copleșit de îngrijorare și anxietate.

Vrei să evadezi din realitatea cotidiană.

Ești tensionat și nu te poți relaxa.

Ceea ce ne arată aceste două liste este că ne petrecem viața oscilând între două stări, între conștientizare și opusul ei. Dacă te îndepărtezi prea mult de starea de conștientizare, viața ta va fi dominată de rutină și obiceiuri, de aceleași vechi tipare. Însă, chiar dacă ai norocul să nu ți se întâmple așa ceva, a înțelege că poți experimenta transcendența în viața de zi cu zi este o adevărată revelație. Starea meditativă nu trebuie practicată doar într-o anumită perioadă din zi, când închizi ochii și începi ședința de meditație. Viața poate fi trăită într-o stare de meditație deplină.

Dacă dhyana n-ar fi o tendință naturală a minții umane, nicio tehnică de meditație n-ar avea efect. Să iubești, să creezi, să fii bun, să dai dovadă de altruism, să simți uimire și admirație, să te simți inspirat sunt aspecte cât se poate de firești, care țin de natura umană. Ele sunt posibile datorită dhyana, impulsul de a transcende viața de zi cu zi. Odată ce înțelegi acest lucru, Yoga Regală îți arată că poți merge oricât de departe. Te poți ridica atât de sus, încât să ajungi la sursă și să te contopești cu sinele tău autentic.

Exercițiu

În spatele fiecărei experiențe se află conștiința, la care poți ajunge oricând dorești. Ca să-ți arăt cum funcționează, încearcă următoarele: așază-te și privește în jurul tău. Concentrează-te pe un obiect oarecare — o veioză, un prespapier, cerul de afară —, apoi nu te mai uita la el, nu-ți mai focaliza privirea pe nimic și îndreaptă-ți atenția către centrul pieptului. În continuare alternează între cele două stări. Privește din nou obiectul, după care lasă-l deoparte și privește în interiorul tău. Continuă astfel timp de unul sau două minute.

Este un proces simplu și poți folosi propria ta metodă pentru a-ți îndrepta atenția în interior. Indiferent cum procedezi, aspectul esențial al meditației este deconectarea de exterior, prin care îți muți atenția dinspre lumea din jur în interiorul tău. Odată ce te-ai obișnuit să-ți dirijezi atenția spre interior, știi cum să practici transcenderea. Este un exercițiu util ori de câte ori ești într-o stare de neconștientizare, cum ar fi când te simți stresat, neatent, îngrijorat sau împrăștiat. Privește un obiect, apoi nu te mai concentra pe el și mută-ți atenția către inimă. În felul acesta te obișnuiești să fii conștient, până când acest lucru devine la fel de natural ca starea de neconștientizare.

Miercuri

A fi acum și aici

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Sunt înrădăcinat în potențialul infinit al vieții.

Sunt înrădăcinat în potențialul infinit al vieții.

A opta ramură a Yoga, numită samadhi, se referă la a fi prezent acum și aici, într-o stare cu cât mai multă conștientizare. Samadhi poate fi asemuită cu cufundarea într-o stare de luciditate tăcută. Îți permite să rămâi nemișcat în haosul din jurul tău.

Dar tu și cu mine ne dorim experiențe. Tânjim după puțin haos, ca toată lumea. Atunci ce înseamnă samadhi pentru noi? Imaginează-ți-l pe Albert Einstein întins pe o canapea, trăgând un pui de somn. Nu se gândește la fizică; arată ca orice altă persoană care doarme. Însă chiar și când doarme, Einstein are conștiința unui geniu, iar la trezire se reactivează posibilitatea de a avea gânduri extraordinare. Cu alte cuvinte, dacă dăm la o parte gândurile, ceea ce rămâne este mult mai valoros: posibilitatea de a fi profund conștient.

Când auzi o voce în capul tău, faptul că e mai domoală sau mai zgomotoasă nu arată cât de profundă sau de extinsă este conștiința ta. Dacă înveți să cânți la un instrument muzical și îți spui „voi cânta la pian“, rezultatul va fi foarte diferit față de situația în care un pianist celebru își spune „voi cânta la pian“. Diferența este determinată de samadhi, ceea ce înseamnă că e nevoie de exercițiu pentru a ajunge la acest nivel. Unii pești înoată doar la suprafața oceanului; alții trăiesc în adâncurile sale întunecate. Similar, gândurile tale iau naștere din nivelul de conștiință pe care l-ai atins, iar

deseori acesta depinde de frecvența cu care accesezi aceste stări transcendente.

Beneficiile samadhi se revelează doar prin experiența personală. Pe măsură ce starea ta samadhi se adâncește prin intermediul meditației, vor apărea următoarele schimbări:

Darurile samadhi

Ești capabil să identifici beatitudinea în orice situație.

Apreciezi mai mult viața.

Găsești mulțumire în simplul fapt de a exista.

Pătrunzi cu ușurință într-o stare tăcută de luciditate.

Viața ta nu mai e dominată de lumea exterioară.

Frecvența schimbărilor de dispoziție scade dramatic, ceea ce înseamnă că ai mai puține momente de depresie și de exaltare extremă.

Te simți în siguranță așa cum ești.

Deși Yoga Regală ne oferă daruri neprețuite, acestea nu sunt neapărat bine primite de eul nostru, care se hrănește cu drame emoționale, nenumărate dorințe, nevoia neîncetată de distracție și evitarea durerii și a fricii. Te poți convinge cu ușurință că această mascaradă este preferabilă unei stări plicticoase de luciditate tăcută. Dar e o concluzie falsă. Cu cât starea samadhi este mai profundă, cu atât vei avea o existență mai împlinită. Nu e nevoie să schimbi niciun aspect al vieții tale exterioare. Fiecare experiență, fie ea importantă sau neînsemnată, lasă la iveală lumina conștiinței.

Exercițiu

Indiferent ce faci sau ce gândești la un moment dat, plutești la un anumit nivel al samadhi. În mod normal nu-ți dai seama de asta, însă poți determina cât ești de conștient cu ajutorul următorului exercițiu. Fă o listă cu trei lucruri care-ți plac, trei lucruri care-ți plac mult și trei lucruri pe care le adori. De exemplu, poate că-ți place un serial TV sau untul de arahide, îți place mult să mergi la plajă sau să joci șah și îți adori copilul sau muzica lui Bach.

Indiferent cum arată lista ta, pentru a face alegerile respective ai accesat diferite niveluri de conștientizare. Pentru a verifica acest lucru, uită-te la fiecare element al listei, închide ochii și percepe-l în interiorul tău ca pe o imagine sau o trăire. Intensitatea a ceea ce-ți place nu se compară cu intensitatea a ceea ce adori.

În consecință, prin simplul fapt că exiști, ceea ce e valabil pentru toți, manifești posibilitățile infinite ale conștiinței umane. Rolul samadhi este să-ți arate acest lucru.

Joi

Trei în unu

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Sunt creatorul propriei mele realități.

Sunt creatorul propriei mele realități.

Fiecare ramură Yoga îți oferă mai mult control asupra unui aspect al vieții tale, începând cu interacțiunile sociale, emoții, condiționări, până la gânduri și, nu în ultimul rând, nivelul tău de conștiință. Dar tot așa cum o carte despre anatomie nu este ca un organism viu, ideea nu este să ne disecăm viața și să punem fiecare aspect al ei într-o cutiuță. Yoga Regală ne învață cum să controlăm diferite aspecte, dar acest efort este inutil dacă nu ajungem să stăpânim ansamblul lor, precum o persoană care învață să cânte la un instrument muzical și exersează zi de zi până când ajunge un artist desăvârșit, un maestru în domeniul său.

Ultimele trei ramuri ale Yoga ne ajută să punem totul cap la cap și să ajungem la măiestrie. Termenul în sanscrită este samyama, care înseamnă „a lega“ sau „a pune la un loc“. Samyama are rolul de a unifica ultimele trei ramuri ale Yoga într-un singur proces. După cum am văzut, procesul poate fi divizat în trei părți — dharana, dhyana și samadhi — care însă sunt inseparabile, motiv pentru care sunt numite și „trei în unu“. (Cei trei muschetari au descoperit acest lucru fără să vrea, după cum reiese din mottoul lor: „Toți pentru unul, unul pentru toți“.)

În plus, viața ne arată că orice experiență cuprinde trei elemente: cunoscătorul, obiectul cunoscut și procesul de cunoaștere. Chiar în acest moment, tu, cunoscătorul, citești aceste cuvinte, care reprezintă obiectul cunoscut, iar actul lecturii reprezintă procesul de cunoaștere. Același lucru e valabil în cazul văzului și auzului. Cele cinci simțuri sunt asociate cu aceleași cinci elemente. Pentru a simți parfumul unui trandafir e nevoie de o persoană care să-l perceapă, de parfumul care se înalță către nările sale și de procesul prin care persoana inspiră și absoarbe mireasma delicioasă.

Cum se explică faptul că aceste trei elemente sunt atât de importante, încât le regăsim în toate situațiile? Acesta este secretul cel mai profund din Yoga Regală. Când cunoscătorul, obiectul cunoscut și procesul de cunoaștere sunt separate, ne trăim viața în separare, dar când cele trei formează un tot,

atunci am dobândit unitatea. Am ajuns în pântecele creației, de unde ne putem crea propria realitate așa cum dorim. Este o posibilitate fascinantă și principalul motiv pentru care avem nevoie de toate cele opt ramuri ale Yoga pentru a ajunge acolo. Însă pentru a deveni creatorul propriei tale realități trebuie să înaintezi în acea direcție pas cu pas.

În călătoria noastră ne-am confruntat cu nenumărate piedici și probleme cauzate de faptul că trăim în separare. Dă-mi voie să ți le reamintesc pe scurt.

Obstacolele mintale sau vritti blochează lumina.

Viața ta este guvernată de evenimentele exterioare.

Ești tras în toate direcțiile de emoțiile și stările tale de dispoziție.

Nu te poți elibera de activitatea mintală neîncetată.

Maya creează un ecran al iluziilor.

Ai mereu de ales între două alternative.

Karma, rămășițele trecutului, îți limitează posibilitățile din prezent.

O viață ideală este lipsită de asemenea dezavantaje și limitări. Ele dispar, întrucât a dispărut ceea ce le producea, și anume starea de separare. Yoga Regală ne propune tuturor aceeași metodă de vindecare. Aceasta constă în a dobândi conștiința unității, o altă denumire a stării trei în unu. Trebuie să subliniez că această conștiință a unității nu este ceva exotic, mistic sau greu de obținut. De fiecare dată când ai o experiență, cele trei elemente — cunoscătorul, obiectul cunoscut și procesul de cunoaștere — se unifică în mod automat. În cazul samyama, diferența este că ești conștient de experiență și o poți controla.

Altfel spus, totul se petrece de la sine. Dacă gândești, simți și acționezi de la un nivel de conștiință mai profund, mai extins, tot ce ai vrea să controlezi se întâmplă în mod automat. Ești însă unul dintre creatorii realității tale, nu singurul ei creator. Acest rol îi aparține inteligenței creatoare care circulă în jurul tău și prin tine.

Exercițiu

Exersând tehnicile din Yoga Regală, remediezi problemele cauzate de faptul că trăiești în separare, până când ele dispar cu desăvârșire. Conștiința unității se construiește puțin câte puțin; ea se revelează ca o stare cu totul deosebită. Ne facem o idee despre ea în cursul unor experiențe rare pe care le numim „epifanii“ și „revelații“, ce apar de la sine și sunt total imprevizibile. Nu le putem controla și nu le putem simula cu ajutorul vreunui exercițiu.

Însă poți stimula dezvoltarea conștiinței unității citind despre epifaniile altora. Noul Testament, poeziile sufiste ale lui Rumi și poemele extatice ale lui Rabindranath Tagore au fost primele mele repere în ceea ce privește epifaniile și încă mai revin la ele în mod regulat. Asemenea scrieri ne oferă un tip cu totul special de inspirație, ajutându-ne să ne facem o idee cu privire la ce înseamnă conștiința unității. Revelațiile trăite de alții ne trezesc sentimentul că transcendem viața de zi cu zi, conectându-ne cu lumina.

Astăzi, fă-ți timp să revii la propriile tale repere, la lucrurile care te-au ajutat să înțelegi că viața înseamnă mai mult decât experiențele materiale. Indiferent dacă te simți inspirat de o scriere, o poezie, un anumit fel de muzică sau un film, dă-ți voie să te lași absorbit, de pildă, de un concert de Mozart sau o baladă de Alicia Keys și să trăiești experiența transcendenței. Relaxează-te și fii prezent în note, în ritmuri, în armonii. Lasă-te atins de epifania altcuiva. Experiențele de acest gen te ajută să-ți faci o idee despre cum e să trăiești tot timpul în conștiința unității.

Vineri

Primul și ultimul mister

Începe prin a repeta în sinea ta tema de astăzi:

Întrupez câmpul posibilităților infinite.

Întrupez câmpul posibilităților infinite.

Yoga Regală începe și se termină cu același mister. L-am putea numi misterul existenței, dar la un nivel mai personal, este misterul întrebării „cine sunt eu?“ Ești liber să-ți alegi identitatea. Fiecare acțiune a ta își are sursa în cel care crezi că ești. Dacă ai obiceiul să cheltuiești mulți bani, acest lucru reflectă o convingere că ești bogat (ceea ce s-ar putea să fie adevărat sau nu). Punând la un loc denumirile și etichetele valabile în cazul tău, vei obține o scurtă descriere a identității tale. „Sunt Deepak, medic născut în India, căsătorit, cu doi copii“ este un șir de etichete valabile în cazul meu, și aș putea adăuga mult mai multe, oricâte doresc.

Oamenii tânjesc toată viața după etichete „bune“ precum bogat, puternic, iubit, atrăgător și tânăr, sperând în același timp să nu li se pună etichete „proaste“ precum sărac, slab, prost, necinstit și nedemn de a fi iubit. Asta înseamnă să trăiești în separare. Dar denumirile și etichetele nu pot descrie ce înseamnă să fii o ființă umană completă, iar orice alt răspuns la întrebarea „cine sunt eu?“ nu ne va satisface pe deplin.

Yoga Regală te învață că ești sinele tău autentic; am vorbit deja despre asta. Dar care sunt acțiunile întreprinse de sinele autentic? Ce poate face el în plus față de celelalte aspecte ale sinelui?

Ce poate face sinele tău autentic

Îți poate împlini toate dorințele.

Se poate elibera de toată durerea și suferința.

Îți poate oferi experiența eternității.

Îți poate dezvălui realitatea Ființei nemărginite.

Poate fi oriunde și pretutindeni în același timp.

Îți poate deschide calea către toate stările superioare ale conștiinței.

Acestea sunt afirmații absolute. Pentru a ajunge din starea în care îți împlinești o dorință în cea în care îți împlinești toate dorințele, este necesar un salt cuantic; același lucru e valabil în ce privește vindecarea unei cauze a suferinței și vindecarea tuturor suferințelor. Din moment ce este absolut, sinele autentic reprezintă cu totul altceva decât celelalte aspecte ale sinelui cu care te identifici. Când trăiești în separare, te confrunți cu limite și granițe; ți-e foarte clar ce este și ce nu este „sine“. Dar în conștiința unității, toate contrariile se dizolvă. Când privești în jur, vezi cum lumina radiază la infinit în toate direcțiile, iar lumina ești tu.

Aceasta nu este o afirmație mistică. În fizică există un punct, numit „singularitate“, din care izvorăște universul. Singularitatea este atât de mică încât nu poate fi măsurată, precum un punct de la sfârșitul unei propoziții redus la punctul imaginar unde par să se întâlnească două linii paralele.

Timpul și spațiul se nasc din singularitate; prin urmare, ea nu se află undeva. Nu o putem localiza acum, înainte sau mai târziu. Conține trilioane de galaxii, dar în cazul singularității în sine nu putem vorbi despre „interior“ și „exterior“.

Singularitatea este un concept foarte greu de înțeles. Mintea umană nu-și poate imagina universul conținut într-un punct infinitezimal (poate doar cu ajutorul imaginației poetice, precum în celebrele versuri ale lui William Blake: „Pentru ca într-un grăunte de nisip să vezi o lume / Și-un paradis în floarea fără nume / Cuprinde nemărginirea într-un pas / Și veșnicia într-un singur ceas“).

În Yoga, singularitatea este denumită bindu, care înseamnă pur și simplu „punct“. Bindu este un punct al conștiinței care cuprinde toate experiențele pe care le poate avea o ființă umană. Precum singularitatea, bindu nu poate fi măsurat — este atât de mic, încât nu are o dimensiune în timp și spațiu —, însă conține un număr infinit de posibilități. Reprezintă cea mai bună, mai simplă și mai autentică metodă de a afla cine ești. Ești un punct al conștiinței din care izvorăsc toate posibilitățile.

Acest lucru ne oferă beneficii extraordinare. Bindu, un simplu punct al conștiinței, este locul unde operează samyama. După cum am văzut, samyama unește cunoscătorul, obiectul cunoscut și procesul de cunoaștere. Când controlezi samyama, poți avea orice experiență vrei. Toate poveștile despre puterile supranaturale dobândite de yoghini, swami și sfinți sunt extensii ale samyama. Pentru Patanjali, a merge pe o rază de soare este la fel de natural precum a merge pe o pajiște. Ideea nu este să crezi asta sau nu. Important este să explorezi.

Acum știi cine ești și care este scopul vieții tale conform învățăturilor din Yoga Regală. Ești sursa propriei tale realități, iar scopul tău este să explorezi până unde poți ajunge cu ajutorul puterilor tale creatoare. În esență, viața are două faze. Prima fază este petrecută în separare, iar a doua, în conștiința unității. Prima fază este fragmentară, cealaltă este întreagă. Secretul existenței, pe care ni-l revelează Yoga, este că viața noastră este guvernată de întreg, chiar și atunci când ne simțim singuri, slabi, neînsemnați și neputincioși. Viața noastră este guvernată de conștiință. Yoga Regală ne ajută să trăim acest adevăr.

Explorează următorul lucru: sinele tău autentic este indestructibil, precum existența însăși. Puterea ta creatoare nu poate fi influențată de niciun eveniment din lumea exterioară. Când rătăcești prin viață, adevărul despre cine ești pare să se schimbe odată cu decorul. Nașterea, moartea și tot ce se întâmplă între cele două evenimente sunt controlate de maya, însă maya este conținută în bindu, punctul din care izvorăște întreaga creație. Iluzia face parte din experiență, dar conștiința ne ajută să o vedem așa cum este: o scamatorie a eului.

Exercițiu

Chiar dacă te simți foarte departe de conștiința unității, îți poți identifica adevărata esență în acest moment. Așază-te în liniște, iar când simți că te-ai relaxat, uită-te în jur. Observă ce se află în fața ta, ce este la dreapta și ce este la stânga.

Apoi închide ochii și vizualizează mintal culoarea albastră. Deschide ochii și privește în față. Închide ochii, vizualizează din nou culoarea albastră, apoi deschide ochii și privește către dreapta. Procedează la fel privind spre stânga. Culoarea albastră s-a mutat la dreapta, la stânga sau în centru? Nu; chiar dacă decorul s-a schimbat, culoarea albastră a rămas pe loc. Ea izvorăște din bindu, punctul nemișcat care reprezintă esența ta.

Poți practica acest exercițiu folosind orice altă caracteristică. Fredonează o melodie. Uită-te la dreapta și la stânga. Melodia s-a mișcat? Privește pe geam cât mai departe, poate chiar până la stele. Punctul nemișcat s-a deplasat în afara ta? Bindu este întotdeauna aici și acum. Nu are proprietăți. Nu-i poți asocia nicio caracteristică precum fierbinte sau rece, sus sau jos, tânăr sau bătrân. Bindu este porția ta de eternitate; este conexiunea ta cu universul nemărginit. Acesta este primul și ultimul mister al existenței. Toate învățăturile din Yoga Regală se reduc la „punctul nemișcat al lumii în mișcare“, după cum spunea poetul T.S. Eliot. Acum ești pregătit să descoperi posibilitățile infinite care ți-au stat la dispoziție dintotdeauna.

Partea a II-a

de Sarah Platt-Finger

Asanele

Ce este yoga?

După cum a menționat Deepak mai devreme, cuvântul yoga vine de la yuj, care înseamnă „a îmblânzi", „a înjuga" sau „a uni". Simplu spus, yoga unește părțile disparate ale sinelui într-o stare unitară a conștiinței, permițându-ne să trăim pe deplin în lumină. Există numeroase căi de a ajunge în această stare unitară, iar asana este una dintre ramurile copacului ce alcătuiește calea yoghină. Yoga a apărut în India, cu peste cinci mii de ani în urmă. Învățăturile ei își au originea în Vede, o culegere străveche de texte hinduse care fac cunoscute revelațiile clarvăzătorilor din India (rishi). Acești aspiranți treziți spiritual au interpretat înțelepciunea Universului prin intermediul Naturii și al elementelor ei. Conform acestor rishi, corpul uman este un vehicul care ne oferă acces la un câmp mai vast de inteligență. Spiritul individual este un microcosmos al acestei inteligențe, precum o picătură de apă dintr-un ocean. Când picătura de apă se unește cu oceanul, își pierde forma și identitatea. Ea devine oceanul. Același lucru e valabil și în ceea ce privește conștiința individuală: când sufletul sau jiva atman se unește cu oceanul inteligenței sau Brahman, se produce yoga.

În Bhagavad Gita, celebrul poem epic din Mahābhārata, termenul yoga este tradus ca „aptitudine în acțiune". Asana reprezintă organizarea corpului sub forma unei acțiuni conștiente.

Ce sunt asanele?

Cuvântul asana, care înseamnă „sediu al conștiinței", a fost folosit prima dată oficial în Yoga Sutra de Patanjali, un text scris și compilat în jurul anilor 400–500. Acest cuvânt apare în Yoga Sutra doar de trei ori: o dată în prezentarea celor opt ramuri ale ashtanga yoga (sutra 2.29) și de două ori cu referire la asana sthiram sukham — asana văzută ca un loc stabil și confortabil (sutra 2.46, 2.47). Cu circa un mileniu mai târziu, Svātmārāma a compilat Hatha Yoga Pradipika. În acest text clasic sunt menționate 84 de asane, majoritatea în poziția așezat, ca posturi ce contribuie la purificare, creșterea vitalității și menținerea unei sănătăți optime.

În Occident se consideră că asana reflectă întregul spectru al yoga, deși în realitate ea constituie doar un aspect al acesteia. Celelalte șapte ramuri — yama, niyama, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana și samadhi — reprezintă la rândul lor căi fundamentale către experiența yoga. În această secțiune vom vorbi despre ramura asana ca despre o poartă către lumina conștiinței pure.

Corpul este mult mai mult decât o formă; el reprezintă un proces. Asanele sunt forme pe care le facem cu corpul fizic pentru a valorifica acest proces, această stare de conștiință. Dar de ce diferitele forme au efecte diferite asupra noastră? Pentru unii dintre noi, o anumită formă este ceva extraordinar, iar pentru alții e o adevărată tortură. Răspunsul îl găsim în tărâmul nevăzut.

Sharira

Conform vechilor învățături yoga, existența umană este experimentată prin intermediul celor trei corpuri energetice numite sharira.

Sthula sharira este corpul fizic, care constă din mușchi, oase, articulații și fluidele corporale. Este cel mai dens corp energetic și este perceput prin intermediul simțurilor.

Sukshma sharira este corpul subtil, care cuprinde cele 72 000 de canale energetice ale corpului, numite nadi, precum și sistemul chakrelor, nervii, prana, gândurile și emoțiile. Sukshma sharira poate fi simțit, dar nu și măsurat.

Karana sharira este corpul cauzal. Acesta este alcătuit din karma noastră sau forța care a determinat manifestarea noastră și spiritul nostru, jiva atman. Karana sharira există doar ca potențial pur și poate fi accesat numai când transcendem mintea.

Este important să reținem că, deși putem separa sharira în trei corpuri distincte, acestea sunt total interconectate. Putem accesa corpul cauzal din corpul fizic și corpul fizic din corpul cauzal. Când practicăm asanele din yoga, ne mișcăm prin aceste densități energetice diferite și ne putem conecta cu forțele energetice subtile care ne guvernează.

Chakrele

Cuvântul chakra din sanscrită înseamnă „roată“ sau „cerc“. Rotația Pământului dă naștere unui câmp electromagnetic; același efect îl au și aceste vârtejuri de energie dispuse de-a lungul coloanei noastre vertebrale. Chakrele se află în corpul subtil, dar ne guvernează corpul fizic și sunt guvernate de corpul nostru cauzal. Există șapte chakre principale, iar primele cinci constituie, în esență, sediile elementelor din interiorul nostru, numite maha bhuta. Acestea sunt pământul, apa, focul, aerul și spațiul.

Pe lângă un anumit element, fiecare chakra este asociată cu un sunet, o formă, o culoare, o energie și un loc fizic din corp. De asemenea, chakrele au o poartă frontală și o poartă dorsală, reprezentate prin partea anterioară și cea posterioară a corpului, pe care le vom explora mai târziu. Pentru moment, ceea ce ne interesează în principal sunt amplasamentul fizic și calitățile energetice ale fiecărei chakre.

Chakra	Element	Amplasare	Părți corporale asociate
Muladhara (chakra rădăcinii)	Pământ	Baza coloanei	Tălpi, picioare, planșeu pelvian, intest
Svadisthana (sălașul sinelui)	Apă	În fața sacrumului, sub ombilic	Pelvis, vezică urinară, organe reproduc
Manipura (orașul giuvaierelor)	Foc	Mijlocul ombilicului	Zona lombară, abdomen, organele dig
Anahata (sunetul pur***)	Aer	Stern	Coloana toracică, cutia toracică, diafra
Vishuddha (centrul purificării)	Spațiu	Gât	Coloana cervicală, omoplați, brațe, mâ
Ajna (centrul de comandă)	Lumină	Între sprâncene, puțin deasupra lor	Ochi, frunte, creier
Sahasrara (chakra creștetului)	Niciunul	Fontanela superioară	Fontanela superioară, partea din spate

Guna

Guna sunt calități ale Naturii pe care le regăsim în toate formele de manifestare a materiei. Calitatea unei pietre, care este grea, solidă și nemișcată, este total diferită de calitatea unui râu, care este activ, fluid și în continuă schimbare. Observăm aceste calități în lumea naturală din jurul nostru și le percepem în interiorul nostru. Cele trei guna sunt: rajas, voința sau dorința; tamas, inerția; satva, homeostazia.

Guna se manifestă în corpul subtil prin intermediul chakrelor. Fiecare chakra poate avea o încărcătură pozitivă, care îi activează și aduce la viață calitățile (rajas), sau o încărcătură negativă, care calmează și reduce aceste calități (tamas). Când o anumită chakra este echilibrată, spunem că este într-o stare de armonie sau satva guna.

Guna pot fi percepute și în corpul fizic, prin intermediul respirației și al posturii.

Hai să examinăm cele trei guna și modul în care se manifestă în corpul fizic:

Rajas se manifestă în partea anterioară a corpului. Este asociată cu inspirația și reprezintă forța care literalmente ne proiectează corpul în față, către viitor. Când ne întindem partea anterioară a corpului, deschidem poarta frontală a chakrelor, care le încarcă pozitiv și le îmbunătățește calitățile energetice. Prin deschiderea părții anterioare a corpului, ne proiectăm energia în exterior. Acest lucru stimulează extroversia și conexiunea cu ceilalți.

Tamas se manifestă în partea posterioară a corpului. Este activată de expirație și reprezintă forța care ne conectează cu trecutul. Când ne întindem partea posterioară a corpului, deschidem poarta dorsală a chakrelor, care le încarcă negativ și le reduce calitățile energetice. Prin deschiderea părții posterioare a corpului, ne aducem energia în interior și creăm un spațiu pentru introspecție și introversie, aprofundând conexiunea cu noi înșine.

Satva se manifestă de-a lungul axului coloanei vertebrale, numit brahma nadi. Brahma nadi este firul energetic al inteligenței care ne conectează conștiința inferioară cu conștiința superioară. Acesta ne poate conduce către manifestare sau eliberare, în funcție de direcția în care ne deplasăm energia de-a lungul său. Satva guna este revelată când ne echilibrăm inspirația și expirația. Este prezentă în pauzele dintre gânduri și în conexiunea cu momentul prezent. Când ne echilibrăm partea anterioară și partea posterioară a corpului, când suntem în armonie cu noi înșine, armonizăm și calitățile chakrelor. Acest lucru ne permite să rămânem în conștiința noastră, fără să ne atașăm, să judecăm sau să facem proiecții în viitor.

Respirația

Respirația este sursa vieții. Ea ne susține pe noi și toate funcțiile noastre corporale, fără să fie nevoie să facem vreun efort. De asemenea, respirația este puntea dintre minte și corp. Dacă vrem să știm cum ne simțim în momentul prezent, trebuie să fim atenți la respirația noastră. Când inspirația e mai lungă decât expirația, de obicei acest lucru indică nervozitate sau anxietate. Când expirația este mai lungă decât inspirația, ne simțim nemotivați sau apatici. Când respirăm zgomotos, cu efort, înseamnă că suntem într-o stare de furie sau tensiune. Când respirația este liniștită, suntem calmi și relaxați. Respirația noastră reflectă direct starea noastră interioară, iar pe de altă parte, ne putem schimba starea interioară schimbând felul în care respirăm.

De asemenea, respirația este vehiculul pranei, energia forței vitale care ne însuflețește și ne animă. Prana este electricitatea transportată de oxigen. Ea alimentează toate funcțiile corpului și lucrează direct cu mintea. Prana este un curent electric care circulă prin canalele energetice subtile din corp numite nadi-uri. Se spune că prana curge

către locul unde se îndreaptă atenția noastră. Când prana circulă nestânjenită prin nadi-uri, avem o senzație de ușurință sau sukha. Când circulația pranei este obstrucționată, simțim suferință sau dukha.

Ce înseamnă o respirație profundă, completă?

Mulți dintre noi au dezechilibre ale respirației, întrucât nu știu cum să respire. După cum a menționat Deepak mai devreme, yoghinii măsoară viața nu prin numărul anilor, ci prin numărul respirațiilor. După părerea lor, când ne prelungim respirația, ne prelungim viața și totodată îi îmbunătățim calitatea.

Din punct de vedere anatomic, iată ce se întâmplă în cazul unei respirații profunde și complete:

Pe inspirație, creierul determină mușchii diafragmei să se contracte. Acest lucru aplatizează diafragma în timp ce mușchii intercostali ridică și dilată cutia toracică. Mușchii aflați de o parte și de alta a coloanei vertebrale se contractă pentru a ridica sternul. Mușchii din abdomenul superior se relaxează, permițând organelor abdominale să coboare în cavitatea abdominală. Ca urmare, în piept se formează un gol, ceea ce duce la absorbția aerului în plămâni. Când respirăm profund și complet, a treia, a patra și a cincea coastă sunt ridicate de mușchii pectorali, iar mușchii scaleni ridică primele două vertebre aflate de o parte și de alta a gâtului. Acești mușchi ajutători ai respirației ne ajută să inspirăm mai mult aer la nevoie.

Pe expirație are loc procesul invers. Mușchii gâtului, pectorali, intercostali, spinali și ai diafragmei se relaxează. Acest lucru permite aerului să iasă din cavitatea toracică. Mușchii din abdomenul inferior se contractă și trag pieptul și abdomenul în interior, ceea ce asigură expulzia aerului rămas.

Când practicăm asane, trebuie să avem grijă ca arhitectura poziției să faciliteze respirația. Unele posturi comprimă diafragma, cutia toracică, abdomenul sau pieptul. În fiecare postură, vrem să ne ajustăm poziția corpului astfel încât să respirăm profund și complet. Acest lucru permite circulația pranei în tot corpul.

Respirația ujjayi

Când practicăm asane, ideal este să inspirăm și să expirăm pe nări, pentru ca respirația să fie lungă, lentă și controlată. Ujjayi sau respirația „victorioasă“ este o tehnică bazată pe comprimarea corzilor vocale din spatele gâtului. Acest lucru încetinește deplasarea aerului prin faringe, prelungind durata respirației. De asemenea, încălzește aerul pe care-l inspirăm, ceea ce contribuie la căldură și concentrare. Ujjayi dă naștere unui sunet asemănător unei șoapte care stimulează nervul vag (cel mai lung și mai complex nerv cranian, o parte centrală a sistemului nervos parasimpatic). Ujjayi îi oferă minții noastre un reper sonor de care să se ancoreze în fiecare postură.

Cum se practică respirația ujjayi:

Inspiră pe nări.

Pe expirație, deschide gura și dă drumul aerului ca și cum ai vrea să aburești o oglindă. Ascultă sunetul respirației, asemănător cu cel al valurilor mării, și elimină tot aerul din plămâni.

În continuare, inspiră și antrenează aceiași mușchi din spatele gâtului pe care i-ai folosit la expirație, ținând gura deschisă.

Expiră din nou ca și cum ai aburi o oglindă. Închide gura pe jumătate și expiră pe nări, ascultând sunetul respirației asemănător unei șoapte. Trebuie să-l auzi numai tu.

Ține gura închisă în timp ce inspiri pe nări.

Continuă să inspiri și să expiri lent în același fel, exersând respirația ujjayi.

Vayu

Vayu sunt vânturi sau direcții ale energiei care guvernează buna funcționare a corpului. În cazul fiecărei asane domină un anumit vayu sau mai multe. Fiecare vayu este asociat cu un element, un tipar al mișcării și o anumită funcție corporală. De exemplu, când practicăm o asana care activează mușchii din partea centrală a corpului, stimulăm digestia sau transformarea, care reprezintă samana vayu. Când deschidem pieptul, stimulăm absorbția oxigenului în corp, adică prana vayu. Cele cinci vayu și calitățile lor sunt prezentate în tabelul următor.

Vayu	Element	Funcție	Zona din corp
Apana	Pământ	Eliminare, deplasare în jos	Picioare, pelvis
Vyana	Apă	Circulație, distribuție	Peste tot
Samana	Foc	Transformare, metabolism	Ombilic
Prana	Aer	Absorbție, inspirație	Piept și cap
Udana	Spațiu	Proiecție, deplasare în sus	Gât

Bandha

Cuvântul sanscrit bandha înseamnă „a zăvorî". Când executăm tehnicile bandha, ne recanalizăm energia, așa cum un baraj redirecționează cursul unui râu. De obicei bandha se practică în intervalele de reținere a respirației, mai ales în pranayama. Însă pot fi folosite și în timpul asanelor. Ele ne permit să creăm o stare dinamică de grație care ne poate ajuta în viața de zi cu zi.

Iată care sunt cele patru bandha și funcțiile lor:

Mula bandha este „zăvorul rădăcinii", aflat în zona planșeului pelvian, între coccis și osul pubian. Când activăm mula bandha, ridicăm mușchii planșeului pelvian către ombilic, ca pe un ascensor. Mula bandha oprește deplasarea în jos a energiei apana, ceea ce ne permite să integrămîn corp energia care se deplasează în sus, udana. Acest lucru ne ajută să ne percepem propria prezență și putere în timpul execuției posturilor.

Uddiyana bandha înseamnă „a zbura în sus" și reprezintă gestul de a trage mușchii din abdomenul inferior spre spate și în sus, către coloană, de obicei la sfârșitul expirației. Uddiyana bandha activează samana vayu și stimulează energia să circule în sus, către creștetul capului, mai ales în timpul practicilor respiratorii și de meditație. Activarea ușoară a uddiyana bandha în timpul unei asane ne ajută să mobilizăm mușchii din partea centrală a corpului, permițându-ne să ne păstrăm energia în loc s-o risipim.

Jalandhara bandha înseamnă „zăvorul plasei" și se află la nivelul gâtului. Când efectuăm jalandhara bandha, tragem ușor bărbia către piept. Acest lucru se poate face când ne ținem respirația după inspirație sau expirație, în timpul pranayama și al practicilor de meditație. Jalandhara bandha permite redirecționarea energiei ascendente udana de-a lungul axului coloanei vertebrale. Stimulează nervii parasimpatici din trunchiul cerebral, ceea ce induce o senzație de liniște și calm când e practicată în timpul asanelor.

Treta bandha înseamnă „zăvor triplu" și presupune efectuarea simultană a tuturor celor trei bandha. Când energia descendentă apana urcă în mula bandha, iar energia ascendentă udana coboară în jalandhara bandha, creează fricțiune, sau samana, în centrul coloanei vertebrale, ceea ce ajută la dizolvarea tiparelor mintale și a identităților false. Treta bandha este utilă când practicăm posturi în care ne sprijinim pe brațe, posturi în toate cele patru membre și posturi inversate, permițându-ne să devenim mai compacți și mai ușori. Treta bandha ne ajută să sfidăm atât gravitația, cât și convingerile limitative care ne împovărează.

Mudra

O mudra este un sigiliu sau un gest care dă naștere unui circuit al energiei în corp. De obicei mudrele se efectuează cu mâinile; însă ele pot fi executate și cu capul, perineul sau prin intermediul diferitelor forme pe care le creăm cu întregul corp. Aceste gesturi reprezintă instrumente utile pentru transformarea conștiinței. Două mudre pe care le vom explora în cadrul asanelor sunt ashvini mudra and vajroli mudra, efectuate cu perineul.

Ashvini mudra presupune contractarea mușchilor sfincterului anal, folosiți pentru a opri flatularea. Când executăm ashvini mudra în timpul aplecărilor în față, partea din față a corpului se ridică în mod natural, ceea ce alungește coloana și ne face să trecem din tamas în satva guna.

Vajroli mudra acționează asupra mușchilor sfincterului uretral, pe care-i folosim pentru a opri urinarea. Când executăm vajroli mudra în timpul aplecărilor în spate, partea posterioară a corpului se ridică, ceea ce ne face să trecem din rajas în satva guna.

Kriya

O kriya este un act de purificare a conștiinței. În diverse metodologii se folosesc multe tipuri de kriya, cu diverse scopuri. Prin respirație, sunete (mantre) și vizualizare, ne putem limpezi conștiința într-un mod care ne schimbă experiența trăită în corpul nostru și în postura respectivă. Următoarele două kriya au un efect deosebit de stimulare a vitalității în timpul efectuării asanelor:

So Hum Kriya

Prin intermediul respirației, folosim această kriya ca să integrăm inteligența universală nelimitată în corpul fizic, pentru a o manifesta. So Hum Kriya ne permite să primim potențial pur la fiecare inspirație și să-l întrupăm la fiecare expirație. Are efect revitalizant, ne ajută să ne refacem forțele și ne oferă inspirație.

Cum se procedează

Vizualizează o cale de energie care urcă de la baza coloanei vertebrale până în creștetul capului. Aceasta este brahma nadi, autostrada cosmică prin care ne conectăm la inteligența infinită.

Pe inspirație, simte cum ți se dilată coastele, plămânii și părțile laterale ale corpului. Simte un câmp electromagnetic de energie care pătrunde prin creștetul capului. Apoi observă cum energia coboară prin canalul central al coloanei până în spațiul aflat chiar în fața sacrumului, numit kunda.

Pe expirație, simte cum ți se retrage abdomenul inferior. Imaginează-ți că răspândești acel magnetism din fața sacrumului în toate celulele corpului și simte cum articulațiile devin mai spațioase.

Pe inspirație, percepe în mintea ta sunetul so al conștiinței pure.

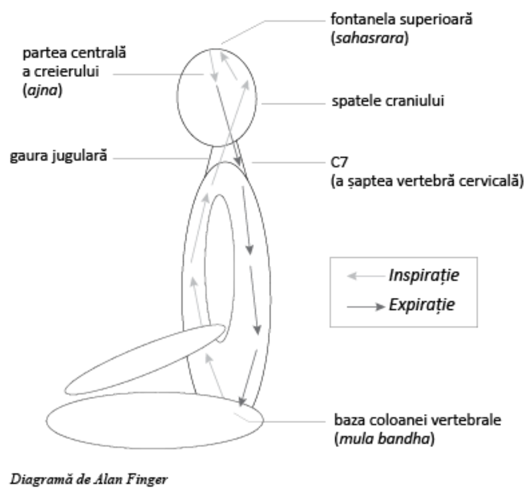
Pe expirație, percepe mental sunetul hum al transformării.

Integrează această tehnică so hum în fiecare respirație, reorientându-ți atenția către calea subtilă de energie din fiecare postură.

Arohan awarohan kriya

Arohan awarohan înseamnă „ascendent descendent“ și se referă la cele două canale principale din corp: canalul frontal, care este rajas, și canalul dorsal, care este tamas. Se mai numește și „respirația în forma cifrei 8“ datorită traseului pe care îl urmează în corp. Când practicăm arohan awarohan, pe lângă faptul că echilibrăm poarta

frontală și dorsală a corpului fizic și, ca urmare, chakrele, ne armonizăm respirația și câmpurile energetice. Este o tehnică eficientă, care ne readuce în satva guna — starea în care pur și simplu suntem.



Diagramă de Alan Finger

Cum se procedează

Pe inspirație, simte un curent electric de energie care urcă de la baza coloanei vertebrale (mula bandha) prin partea anterioară a corpului, trece prin spațiul dintre clavicule, se deplasează către spatele capului, ajunge la fontanela superioară (sahasrara chakra) și coboară către centrul creierului (ajna chakra). Astfel ia naștere un traseu având forma unei jumătăți din cifra 8 prin partea anterioară a corpului.

Pe expirație, atenția se deplasează direct din centrul creierului (ajna chakra) până la vertebra C7 (osul proeminent din spatele gâtului), apoi coboară prin partea posterioară a corpului, trece de coccis și ajunge din nou în planșeul pelvian (mula bandha). Astfel se formează a doua jumătate a traseului în forma cifrei 8, prin partea posterioară a corpului.

Ai grijă să sincronizezi deplasarea atenției cu ritmul respirației. Dacă te deconectezi de la respirație, te deconectezi de la atenție și îți depășești limitele sănătoase. Arohan awarohan este o tehnică profundă, care ne permite să rămânem în adevărul propriu, conectați la sinele nostru autentic. Poți integra această kriya în oricare dintre posturi. Când meditezi în poziția așezat, folosește această tehnică pentru a reveni la brahma nadi și la starea de conștiință pură.

Practica

Iată o listă cu 54 de posturi, plus Salutul Soarelui, care te vor ajuta să trăiești în lumină și să-ți construiești o fundație pentru o practică yoga echilibrată, integrată și înrădăcinată. Posturile sunt clasificate în categorii, dar pentru a-ți crea un program de practică eficient și agreabil este suficient să alegi una sau două posturi din fiecare categorie. Aceste posturi implică toate grupele musculare majore din corp, dar cel mai important este că-ți vei fortifica mușchiul autoeducației. Conectează-te cu corpul tău în fiecare zi și ascultă mesajele pe care ți le transmite. Cum este energia ta astăzi? De ce are nevoie corpul tău? Ce te-ar ajuta să te simți relaxat și în largul tău? Deși pentru a beneficia de aceste practici e nevoie de perseverență, procesul nu este întotdeauna liniar. Fiecare zi e altfel; prin urmare, este esențial să te axezi pe spațiul tău interior, și nu pe rezultate. După cum a spus Patanjali în sutra 2.14: „Practica devine ferm înrădăcinată atunci când este efectuată cu regularitate un timp îndelungat, fără

întreruperi, și cu toată seriozitatea". Concentrează-te pe practică, nu pe rezultat. Odată ce înțelegi puterea fiecărei asane, vei începe să folosește aceste posturi ca pe niște instrumente pentru a-ți reinventa corpul, a-ți readuce sufletul la viață și a trăi în lumină, ceea ce este dreptul tău din naștere.

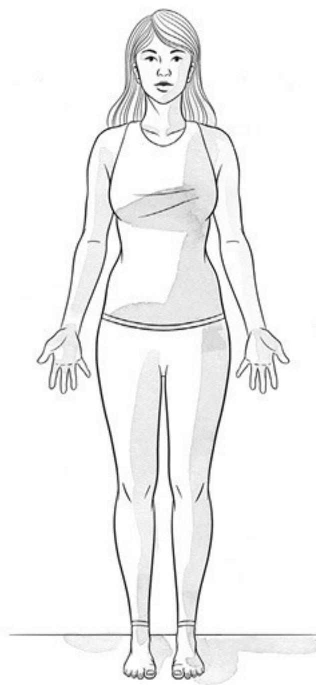
*** „Sunet produs fără a atinge între ele două părți"; se referă la integrarea a două forțe opuse pentru a obține un efect, la starea de armonie care apare când observăm în mod detașat experiențe aparent contradictorii (N.t.).

POSTURI SIMPLE ÎN PICIOARE

Posturile din această categorie au efect de stabilizare și neutralizare, fiind foarte utile pentru fermitatea picioarelor, deschiderea inimii și limpezirea minții. Sunt benefice pentru începători și au efecte terapeutice în cazul persoanelor cu probleme de echilibru sau leziuni ce afectează genunchii, coloana lombară, umerii sau gâtul.

Muntele

Tadasana



Prezentare: Tadasana reprezintă fundamentul tuturor celorlalte posturi de yoga. Asemenea unui munte, este o poziție puternică și stabilă. Ne ajută să manifestăm stabilitate la nivelul picioarelor și al tălpilor. În același timp, ne permite să creăm o conexiune cu inteligența infinită a universului prin chakra creștetului. Când înțelegem obiceiurile noastre fizice în Tadasana, observăm cum se manifestă ele în toate celelalte posturi și în viața noastră în general. Poziția Tadasana ne ajută să avem încredere în puterea noastră, în prezența noastră, în sinele nostru suprem.

Cum se procedează: Stai în picioare cu tălpile depărtate la nivelul coapselor interne și perpendiculare pe trunchi. Ridică degetele de la picioare de pe sol, răsfiră-le, apoi coboară-le la loc. Simte că absorbi Pământul prin tălpi, pentru a-ți activa mușchii cvadriceps și a-ți ridica puțin planșeul pelvian. Contractă ușor mușchii abdomenului inferior pentru a susține coloana lombară și simte cum părțile laterale ale coastelor se dilată odată cu respirația. Apoi orientează-ți palmele în față și simte deschiderea la nivelul claviculelor. Lasă-ți capul și gâtul să plutească lejer deasupra coloanei vertebrale.

Beneficii: La nivel fizic, Tadasana fortifică gleznele, picioarele, abdomenul inferior, fesele și mușchii spatelui. Tonifică planșeul pelvian și aliniază coloana vertebrală, contribuind la o postură corectă.

La nivel energetic, Tadasana creează un echilibru între fermitate și lejeritate. Favorizează satva guna sau homeostazia. Când este efectuată corect, Tadasana echilibrează toate chakrele, dar contribuie în special la echilibrarea primei chakre. Activează mula bandha. Acest lucru amplifică apana vayu.

Aplicații terapeutice: Ameliorează durerile de sciatică, reduce anxietatea, corectează postura greșită și platfusul.

Ponturi utile: În funcție de lățimea șoldurilor și structura genunchilor, poate fi nevoie să depărtezi puțin mai mult tălpile pentru a le alinia cu coapsele interne. De asemenea, poți ține picioarele mai depărtate dacă simți că îți

pierzi echilibrul, o altă variantă fiind să te sprijini de un perete sau un scaun. Pentru a fortifica mula bandha, ține o cărămidă de yoga sau o pernă între coapse (când stai în poziție).

Venerație cu brațele ridicate

Urdhva Hastasana



Prezentare: Poziția de Venerație cu brațele ridicate constituie elementul de bază al multor alte tehnici de deschidere a pieptului pe care le practicăm în yoga. Împreunând palmele, unificăm aspectele duale stânga și dreapta. Când privim către tavan sau către cer, onorăm inteligența infinită aflată pretutindeni în jurul nostru.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, inspiră și ridică brațele deasupra capului, alungind părțile laterale și partea din spate a corpului. Întinde coatele și degetele în timp ce împreunezi palmele. Ridică privirea puțin în sus, către degetele mari. Menține o ușoară tensiune în abdomenul inferior și întinderea din partea posterioară a gâtului.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție fortifică picioarele, abdomenul inferior și partea superioară a spatelui. Întinde abdomenul, cutia toracică, pieptul și umerii.

La nivel energetic, ne ajută să ne schimbăm perspectiva. Are efect energizant și stimulant; îmbunătățește dispoziția. Activează prima, a patra și a cincea chakra.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută în cazuri de oboseală, astm și indigestie.

Ponturi utile: Dacă ai umerii tensionați, unește degetele în timp ce privești în sus. De asemenea, poți să ții brațele depărtate la o distanță cât lățimea umerilor sau puțin mai mult. Dacă ai probleme cu gâtul, privește în față și ține-ți capul într-o poziție neutră.

Scaunul

Utkatasana



Prezentare: Deseori, Utkatasana este numită poziția Scaunului deși traducerea cuvântului din sanscrită este „poziție mândră“. Această postură ne învață să suportăm situațiile dificile cu răbdare, toleranță și curiozitate, conectându-ne cu natura noastră puternică de care avem nevoie pentru a evolua și a ne transforma.

Cum se procedează: Din poziția Tadasana, apropie labele picioarelor până când se ating. Inspiră, ridică brațele în dreptul urechilor, depărtate la nivelul umerilor, și întinde degetele. Pe expirație, îndoaie genunchii și lasă oasele șezutului sau zona inferioară a pelvisului să se deplaseze către peretele din spatele tău. În același timp, ridică bazinul și simte cum se activează mușchii abdomenului inferior. Menține capul și gâtul într-o poziție neutră; relaxează maxilarul.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Scaunului fortifică gleznele, picioarele, fesele, abdomenul inferior, partea superioară a spatelui și a brațelor. Deschide pieptul și umerii. De asemenea, stimulează organele abdominale, diafragma și inima.

La nivel energetic, poziția Scaunului creează o senzație puternică de împământare și stabilitate. Ne permite să ne explorăm toleranța la disconfort și modul în care reacționăm în situații dificile. Activează prima chakra.

Activează mula bandha și, într-o măsură mai mică, uddiyana bandha, favorizând energia ascendentă udana. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută la corectarea posturii defectuoase cauzate de platfus; contribuie la vindecarea leziunilor gleznelor și genunchilor.

Ponturi utile: Dacă ai umerii tensionați, ține brațele paralele cu solul, depărtate la nivelul umerilor. Pentru a stabiliza picioarele, ține o cărămidă de yoga între genunchi. Dacă ai probleme cu echilibrul, practică această

postură cu sacrumul lipit de perete.

Palmierul

Parsva Urdva Hastasana



Prezentare: Această postură este o reprezentare plină de grație a palmierului, care se unduiește în bătaia vântului păstrându-și rădăcinile bine înfipte în sol. Ne învață să fim flexibili și fluizi, dar totodată fermi și stabili, astfel încât să ne putem îndoi fără să ne rupem.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, ridică brațele întinse deasupra capului și unește palmele. Împletește ultimele trei degete și degetele mari, lăsând degetele arătătoare îndreptate spre tavan. Pe inspirație, alungește părțile laterale ale corpului, iar pe expirație, apleacă-ți trunchiul spre dreapta, apăsând în sol cu talpa stângă. Ține mușchii abdominali contractați pentru a-ți proteja coloana lombară. La următoarea inspirație, revino în centru, păstrând brațele deasupra capului. La următoarea expirație, apleacă-ți trunchiul spre stânga, apăsând în sol cu talpa dreaptă. Inspiră și revino în centru. Apoi expiră și coboară ambele brațe prin lateral.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Palmierului deschide partea exterioară a șoldurilor. Întinde zona lombară, talia și mușchii intercostali. De asemenea, deschide umerii și tonifică mușchii abdominali oblici.

La nivel energetic, această poziție deschide prima și a patra chakra. Stimulează canalele energetice solar și lunar, numite pingala nadi și ida nadi, aflate în partea din dreapta și din stânga a corpului.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Poziția Palmierului ajută în cazurile de astm și congestie a căilor respiratorii superioare. Combate durerile cauzate de sciatică și corectează scolioza; de asemenea, reduce efectele platfusului.

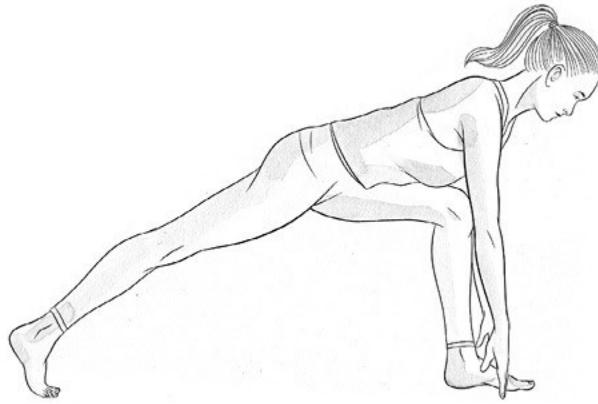
Ponturi utile: Dacă ai umerii tensionați, apucă încheietura mâinii din partea opusă celei în care te apleci. O variantă este să ții unul dintre brațe jos, pe lângă corp, și să ridici brațul opus deasupra capului, aplecându-te în partea brațului coborât.

POSTURI ÎN PICIOARE PENTRU DESCHIDEREA ȘOLDURILOR

Cele mai multe posturi din yoga modernă se încadrează în această categorie. Când sunt efectuate corect, ele fortifică și întind principalele grupe musculare din corp. Aceste poziții sunt foarte utile pentru dezvoltarea mușchilor cvadriceps, ceea ce ajută la prevenirea unor probleme precum durerile din zona lombară și o postură corporală incorectă. De asemenea, asanele pentru deschiderea șoldurilor ne învață ce înseamnă echilibrul, tăria, puterea și perseverența.

Fandarea joasă

Anjaneyasana



Prezentare: Fandarea joasă este numită uneori și „fandarea alergătorului" întrucât este similară poziției pe care o adoptă alergătorii la concursuri înaintea unui sprint. În ansamblu, această postură este o metodă eficientă și fără riscuri de a deschide mușchiul iliopsoas, care conectează partea inferioară și partea superioară a corpului. Principalul rol al acestui mușchi este să ne permită să ne aplecăm de la nivelul șoldurilor, constituind o parte integrantă a capacității noastre de a sta în picioare, a merge și a alerga.

Cum se procedează: Din poziția aplecat în față, inspiră și întinde pieptul în față, ca și cum ai vrea să ajungi la peretele din fața ta. Pe expirație, pășește cu piciorul stâng în spate, către marginea din spate a saltelei. Poziționează genunchiul din față chiar deasupra gleznei și împinge cu călcâiul din spate către peretele din spatele tău. Coapsa din spate trebuie să fie dreaptă și puternică. Trage șoldul drept în spate astfel încât să fie la același nivel cu șoldul stâng și întinde în egală măsură ambele laturi ale trunchiului. Relaxează umerii și privește către un punct fix din fața ta.

Beneficii: La nivel fizic, Fandarea joasă fortifică și întinde mușchii cvadriceps și mușchii flexori ai șoldurilor. Tonifică mușchii abdomenului inferior și mușchii paravertebrali; de asemenea, este o metodă delicată de deschidere a pieptului.

La nivel energetic, Fandarea joasă are atât efect de împământare, cât și de eliberare. Este o întrupare simplă, dar profundă a conceptelor sthira și sukha, care în sanscrită înseamnă „fermitate" și „ușurință". Deschide prima și a doua chakra.

Activează ușor treta bandha. Acest lucru stimulează samana vayu. Activează vajroli mudra pentru a alungi partea posterioară a corpului.

Aplicații terapeutice: Poziția poate fi utilă în diminuarea durerilor cauzate de sciatică și scolioză; contribuie la vindecarea leziunilor gleznei și genunchiului.

Ponturi utile: Pentru o întindere mai profundă a psoasului, coboară genunchiul din spate și așază-l pe saltea sau pe o pătură îndoită. Pune câte o cărămidă sub fiecare mână ca să-ți fie mai ușor să alungești coloana și să deschizi pieptul.

Prima poziție a războinicului

Virabhadrasana 1



Prezentare: Fiind prima dintre cele trei poziții ale războinicului, această postură stimulează calitățile necesare într-o bătălie: perseverență, tărie și angajament. În cazul asanelor, câmpul de luptă nu se află în exterior, ci în interiorul nostru. Tăria pe care o cultivăm prin pozițiile războinicului ne ajută să ne depășim tiparele limitative, ajungând într-o stare de libertate și transcendență.

Cum se procedează: Din poziția Fandării joase, așază călcâiul din spate pe sol, puțin spre stânga față de centru. Continuă să te înrădăcinezi în piciorul din spate în timp ce ridici trunchiul la verticală, trăgând în față șoldul stâng și partea stângă a cutiei toracice. Trage ombilicul în interior, către coloană, și ridică brațele deasupra capului, efectuând mișcarea dinspre coastele inferioare către vârfurile degetelor. Unește palmele și privește-le, menținând întinsă partea din spate a gâtului.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție fortifică gleznele, picioarele, brațele și spatele; întinde tendoanele lui Ahile, gambele și mușchii flexori ai șoldurilor. De asemenea, deschide pieptul și plămânii.

La nivel energetic, Prima poziție a războinicului contribuie la îmbunătățirea echilibrului, a atenției și a concentrării. Are efect de împământare și sporește calitățile elementului pământ din interiorul nostru. Acționează asupra primei chakre.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Acest lucru stimulează prana vayu. Activează vajroli mudra pentru a alungi partea din spate a corpului.

Aplicații terapeutice: Această postură este utilă în cazuri de sciatică și dureri în zona lombară; poate ameliora simptomele astmului și ale indigestiei.

Ponturi utile: Pentru a avea mai multă mobilitate la nivelul pelvisului, mărește distanța dintre tălpi, ceea ce te va apropia de sol. Dacă ai probleme cu echilibrul, lipește călcâiul din spate de perete. Dacă ai umerii tensionați, ține mâinile la o distanță egală cu lățimea umerilor sau puțin mai mare.

A doua poziție a războinicului

Virabhadrasana 2



Prezentare: A doua poziție a războinicului este cea mai accesibilă asana din această categorie, întrucât nu necesită o mobilitate prea mare a șoldurilor. În calitate de poziție a războinicului, trezește un sentiment de siguranță, tărie, concentrare și voință. Ne permite să ocupăm cu încredere spațiul în care ne aflăm.

Cum se procedează: Din Tadasana, depărtează picioarele puțin mai mult. Pivotează cu piciorul drept în față, către marginea din față a saltelei; călcâiul din față trebuie să fie aliniat cu bolta piciorului din spate. Apoi du puțin spre interior degetele piciorului din spate, astfel încât să fie aliniate cu colțul din față–stânga al saltelei. Întinde brațele sub forma literei T, având grijă ca mâinile să fie la nivelul umerilor. Inspiră și privește peste degetul mijlociu al mâinii drepte. Pe expirație, îndoaie genunchiul drept și amplasează-l deasupra labei piciorului. Planșeul pelvian trebuie să fie ușor ridicat pe tot parcursul exercițiului. Relaxează partea de sus a umerilor, destinde mușchii feței și lasă-ți privirea (drishti) să zăbovească deasupra degetului mijlociu al mâinii drepte. Inspiră și expiră fluid.

Beneficii: La nivel fizic, A doua poziție a războinicului fortifică gleznele, genunchii și mușchii cvadriceps. De asemenea, tonifică planșeul pelvian și întinde zona inghinală, pieptul, plămânii și umerii.

La nivel energetic, poziția dezvoltă rezistența și răbdarea, sporește atenția și concentrarea, ameliorează echilibrul. Fortifică prima și a doua chakra, ajutând la îmbunătățirea stabilității, a fermității și a conexiunii cu Pământul. În același timp, activează și deschide centrul creativității și pe cel al sexualității.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Acest lucru stimulează apana vayu.

Aplicații terapeutice: Această poziție ajută la combaterea durerilor de spate și la corectarea poziției bolții plantare. De asemenea, este un adjuvant în cazuri de infertilitate, osteoporoză și sciatică.

Ponturi utile: Dacă ai probleme cu echilibrul, practică această poziție cu spatele sprijinit de perete. Dacă ai șoldurile încordate, du mai spre interior degetele piciorului din spate sau ajustează distanța dintre tălpi astfel încât călcâiul din față să fie aliniat cu călcâiul din spate, și nu cu bolta piciorului din spate.

Poziția inversă a războinicului

Viparita virabhadrasana



Prezentare: Numită adesea și „războinicul pașnic“, Poziția inversă a războinicului reprezintă o variantă mai delicată a celei de-a doua poziții. Deschide inima și ne face să ridicăm privirea către cer, amintindu-ne că putem fi puternici și pașnici în același timp.

Cum se procedează: Din A doua poziție a războinicului, rotește palma dreaptă astfel încât să fie orientată către tavan. Pe inspirație, ridică trunchiul și deplasează brațul din spate către piciorul din spate. În același timp, ridică brațul drept lângă urechea dreaptă. Contractă mușchii abdomenului inferior și întinde uniform ambele părți ale taliei. La următoarea expirație, revino în A doua poziție a războinicului.

Beneficii: La nivel fizic, Poziția inversă a războinicului ajută la tonifierea abdomenului inferior și a mușchilor oblici. Pe lângă efectele sale de fortificare a mușchilor cvadriceps, această postură întinde mușchii aflați de o parte și de alta a coloanei lombare, numiți quadratus lumborum. Este o poziție excelentă pentru întinderea mușchilor intercostali, care ne ajută să respirăm mai liber. Deschide umerii și mușchii pieptului.

La nivel energetic, Poziția inversă a războinicului are efect stimulator întrucât ne face să respirăm cu partea superioară a pieptului. Favorizează inspirația și activează prima, a doua și a patra chakra, ceea ce induce sentimente de iubire, compasiune și recunoștință.

Activează mula bandha. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Această poziție ajută la combaterea durerilor de spate și corectarea poziției bolții plantare. Are efecte benefice în cazuri de astm și congestie a căilor respiratorii superioare.

Ponturi utile: Dacă ai probleme cu echilibrul, practică această postură cu spatele sprijinit de perete. Pentru a reduce solicitarea mușchilor cvadriceps, îndreaptă piciorul din față. Această postură poate fi practicată și șezând pe un scaun.

Unghiul lateral

Parsvakonasana



Prezentare: Această poziție, care întinde întregul corp și dezvoltă forța fizică, mobilizează o mare parte dintre principalele grupe musculare, creând în același timp o senzație de structură și de expansiune. Deschide atât coloana lombară — care reprezintă conexiunea noastră cu Pământul —, cât și coloana cervicală, care ne conectează cu inteligența pură.

Cum se procedează: Din A doua poziție a războinicului, inspiră și întinde brațul drept în față, întinzând trunchiul peste coapsa dreaptă. Pe expirație, coboară mâna dreaptă și așază palma pe podea sau pe o cărămidă. Apoi răsucește palma stângă în față și adu brațul de sus în dreptul urechii. Ținând genunchiul din față deasupra labei piciorului, începe să rotești vertebrele superioare către peretele din spatele tău, străduindu-te să-ți aliniezi cutia toracică. Respiră uniform în partea anterioară și posterioară a coastelor. Ridică-ți privirea către brațul de sus. Păstrează aceeași aliniere a tălpilor ca în A doua poziție a războinicului.

Beneficii: La nivel fizic, această postură fortifică mușchii picioarelor și ai gleznelor. Deschide zona inghinală și întinde articulațiile mâinilor, brațele, pieptul, zona lombară, mușchii intercostali și plămânii.

La nivel energetic, Unghiul lateral dezvoltă rezistența și răbdarea, sporește atenția și concentrarea, îmbunătățește echilibrul. Poate ameliora dispoziția și combate formele ușoare de depresie. Acționează asupra primei chakre pentru a îmbunătăți stabilitatea, fermitatea și conexiunea cu Pământul.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Acest lucru stimulează apana și udana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută în cazuri de constipație, infertilitate, sciatică, osteoporoză și dureri în zona lombară.

Aplicații terapeutice: Dacă ai probleme cu echilibrul, practică această postură cu spatele sprijinit de perete. O variantă este să-ți așezi antebrațul drept pe coapsa din față și să ridici celălalt braț deasupra capului. Dacă ai umerii tensionați, ține brațul la nivelul umărului, cu vârfurile degetelor orientate spre tavan. Dacă ai disconfort la nivelul gâtului, menține privirea orientată către peretele spre care este îndreptat trunchiul.

Triunghiul

Trikonasana



Prezentare: Se spune că triunghiul este cea mai stabilă formă geometrică. Ne conectează cu energia densă, puternică a Pământului, pe care o simțim în picioare. De asemenea, ne permite să devenim mai conștienți de câmpul potențialului pur prin intermediul direcției în care este orientat brațul de sus.

Cum se procedează: Din Tadasana, pășește sau sari cu picioarele în lateral, ținând tălpile paralele. Rotește talpa dreaptă într-un unghi de 90°, astfel încât toate cele cinci degete să fie orientate către partea din față a saltelei. Rotește talpa din spate într-un unghi de 45°, astfel încât degetele să fie orientate către colțul din stânga–față al saltelei. Inspiră și ridică brațele sub forma literei T. Pe expirație, apleacă-te din șoldul drept și întinde brațul drept către partea din față a saltelei. Coboară mâna dreaptă pe gamba dreaptă sau pe o cărămidă așezată în exteriorul tălpii drepte. Ridică brațul stâng spre tavan. Privește către brațul de sus sau, dacă simți disconfort la nivelul gâtului, către peretele din fața ta.

Beneficii: La nivel fizic, această postură deschide mușchii din zona posterioară a coapselor, șoldurile, zona inghinală, pieptul, umerii și coloana vertebrală. Fortifică gleznele, gambele, abdomenul, mușchii oblici și partea superioară a spatelui.

La nivel energetic, Trikonasana are efect stimulant și sporește atenția și concentrarea. Activează prima, a doua și a patra chakra.

Activează ușor mula bandha pentru a inversa apana vayu. Activează ușor jalandhara bandha pentru a favoriza deplasarea energiei către creștetul capului. Acest lucru stimulează udana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută la diminuarea durerilor cauzate de platfus, a celor din zona gâtului, cauzate de osteoporoză și sciatică; ajută în cazuri de infertilitate.

Ponturi utile: Dacă ai probleme cu echilibrul, practică această postură cu spatele sprijinit de perete. Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sunt tensionați, așază-ți mâna pe o cărămidă sau un scaun aflat în

exteriorul piciorului din față. Dacă ai o sensibilitate la nivelul coloanei cervicale, privește în față sau în jos, spre piciorul din față.

Semiluna

Ardha Chandrasana



Prezentare: Asemenea lunii, această postură ne învață despre semnificația tranziției. Modul în care executăm postura determină capacitatea noastră de a o menține. Când ne lăsăm distrași sau ne deconectăm de la acțiunile noastre, ne pierdem echilibrul cu ușurință. Dar când suntem atenți la ceea ce facem, putem înfrunta schimbările fără să pierdem legătura cu sinele nostru interior.

Cum se procedează: Din poziția Triunghiului, pune mâna stângă pe șoldul stâng și privește în jos către laba piciorului drept. Îndoaie genunchiul drept și începe să deplasezi cărămida sau mâna în față cam 30 cm. Apoi trage spre tine piciorul din spate și începe să transferi toată greutatea corpului pe piciorul drept. Fă o pauză. Pe inspirație, începe să îndrepți piciorul drept și să ridici piciorul stâng de pe sol, apăsând cu călcâiul stâng ca într-un perete, pentru ca piciorul să fie întins și puternic. Aliniază partea stângă a cutiei toracice deasupra părții drepte. Umărul stâng trebuie să fie aliniat cu umărul drept. Când te simți stabil în poziție, poți să ridici brațul stâng spre tavan, urmat de privire.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție fortifică gleznele, coapsele, fesele, abdomenul și coloana vertebrală. Întinde zona inghinală, mușchii din spatele coapselor și pe cei ai gambelor, umerii, pieptul și coloana vertebrală.

La nivel energetic, poziția Semilunii îmbunătățește echilibrul, atenția, concentrarea și coordonarea. Activează prima, a doua și a șasea chakra.

Activează ușor mula bandha și uddiyana bandha pentru a stimula apana vayu. Activează ușor jalandhara bandha pentru a favoriza deplasarea energiei spre creștetul capului. Acest lucru stimulează prana și udana vayu.

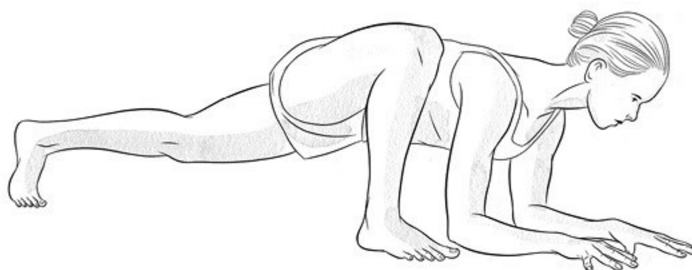
Aplicații terapeutice: Această poziție poate să combată durerile din zona lombară dacă e practicată la perete, mai ales în cazul femeilor aflate în al doilea și al treilea trimestru de sarcină.

Ponturi utile: Dacă ai probleme cu echilibrul, practică această postură cu spatele sprijinit de perete. De asemenea, poți să începi cu mâna de sus pe șoldul de sus și să privești spre podea pentru a-ți menține stabilitatea. Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sunt tensionați, pune o cărămidă sub mâna de jos. La fel ca în

postura Triunghiului, dacă ai o sensibilitate la nivelul coloanei cervicale, privește înainte sau în jos, spre laba piciorului din față.

Șopârla

Utthan Pristhana



Prezentare: Șopârla este una dintre cele mai eficiente poziții pentru deschiderea șoldurilor. Întrucât acționează asupra principalelor trei grupe musculare din această zonă — flexorii șoldurilor, mușchii gluteali și mușchii zonei inghinale —, contribuie la o relaxare profundă a întregii regiuni pelviene, atât la nivel fizic, cât și la nivel energetic. Această poziție ne ajută să ne înfruntăm emoțiile cu compasiune și curaj.

Cum se procedează: Din Fandarea joasă, coboară genunchiul din spate pe sol sau pe o pătură îndoită. Deplasează laba piciorului drept către marginea dreaptă a saltelei și rotește ușor degetele spre exterior, către colțul saltelei. Genunchiul drept trebuie să fie amplasat chiar deasupra gleznei drepte. Așază mâinile pe partea interioară a labei piciorului drept. Rămâi așa sau coboară coatele pe sol dacă vrei să te întinzi mai mult. Dacă genunchiul din spate rămâne jos, întinderea va fi pasivă; dacă preferi o versiune mai activă a posturii, ridică genunchiul de pe sol.

Beneficii: La nivel fizic, această postură deschide mușchii cvadriceps, mușchii flexori ai șoldurilor, mușchii din spatele coapselor, zona inghinală și mușchii gluteali. Fortifică mușchii cvadriceps și mușchii abdomenului inferior. Ajută la deschiderea umerilor și a pieptului.

La nivel energetic, poziția Șopârlei favorizează flexibilitatea, nu doar pe cea fizică, ci și în viața de zi cu zi. Această postură acționează asupra chakrei a doua, asociată cu elementul apă, iar apa guvernează polaritățile. Este responsabilă de capacitatea noastră de a avea o atitudine fluidă în viață și de „a ne lăsa în voia lucrurilor“, iar poziția Șopârlei contribuie la deschiderea acelei părți a conștiinței noastre. Deseori, în șolduri se acumulează foarte multe emoții neprocesate; prin urmare, poziția Șopârlei ne ajută să ne eliberăm de amintiri, trăiri și convingeri care s-au blocat în această zonă și ne împiedică să ne recunoaștem natura esențială.

Activează mula bandha pentru a inversa apana vayu. Activează vajroli mudra. Acest lucru stimulează vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută la combaterea durerilor din zona lombară, stimulează fertilitatea și reduce disconfortul menstrual. De asemenea, este benefică pentru femeile însărcinate.

Ponturi utile: Dacă preferi o variantă mai receptivă a posturii, ține genunchiul din spate pe sol. Dacă ai șoldurile încordate, pune câte o cărămidă sub fiecare antebraț, pentru a avea spațiu la nivelul pieptului și umerilor.

Ghirlanda

Malasana



Prezentare: Această postură care contribuie la deschiderea șoldurilor poate fi relaxantă sau extrem de dificilă, în funcție de anatomia fiecăruia. Numele posturii vine de la pietricelele rotunde care alcătuiesc o mala, un șirag sacru de mărgele folosite în India în timpul incantațiilor sau al rugăciunilor. A crea o mala cu propriul nostru corp ne amintește că asana în sine este o formă de rugăciune.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, depărtează picioarele cât îți permite salteaua sau puțin mai mult decât lățimea șoldurilor. Îndoaie genunchii și începe să cobori bazinul spre podea. În cazul în care călcâiele încep să se ridice de pe sol, fă o pauză și respiră. Unește palmele. Dacă genunchii sunt complet îndoiți, împinge cu coatele în partea interioară a coapselor, pentru a deschide șoldurile, și apasă ferm palmele între ele pentru a lărgi zona sternului.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Ghirlandei întinde tendoanele lui Ahile, zona inghinală, mușchii gluteali și trunchiul. De asemenea, ajută la deschiderea pieptului și a umerilor.

La nivel energetic, această poziție activează prima și a doua chakra; poate contribui la stimularea energiei sexuale.

Activează ușor mula bandha pentru a echilibra energia descendentă printr-o ridicare a coloanei. Activează ușor jalandhara bandha pentru a menține canalul energetic dintre baza corpului și mezencefal. Poziția Ghirlandei favorizează mișcarea apana pentru a ușura eliminarea.

Aplicații terapeutice: Ajută la digestie, combate durerile din zona lombară și este o poziție excelentă pentru femeile însărcinate, facilitând nașterea.

Ponturi utile: Dacă nu poți flexa bine gleznele, așază o pătură îndoită sub călcâie. Dacă nu poți flexa complet genunchii, pune una sau două cărămizi sub șezut. Ține o cărămidă sau o carte groasă între palme pentru a deschide zona claviculelor și a apropia între ei omoplații. Dacă ai o leziune a genunchiului sau a șoldului, încearcă să practici această poziție întins pe spate, cu șoldurile apropiate de un perete, genunchii îndoiți și picioarele larg depărtate, apăsând ferm cu tălpile în perete.

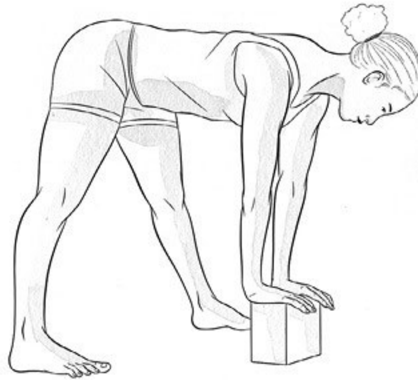
APLECĂRI ÎN FAȚĂ DIN PICIOARE

Aplecările în față din picioare sunt extrem de utile atât pentru dezvoltarea abilităților fizice, cât și pentru reducerea agitației psihice. Din punct de vedere anatomic, ele deschid mușchii din regiunea posterioară a coapselor, care sunt implicați în multe dintre activitățile zilnice precum mersul, alergarea și urcatul pe scări. Din punct de vedere energetic, zona posterioară a picioarelor este zona unde sunt depozitate tiparele noastre inconștiente, convingerile limitative și poveștile false pe care ni le însușim de la o vârstă foarte fragedă. De asemenea, aplecările în față induc o senzație profundă de calm și relaxare, întrucât ridică diafragma cu delicatețe și facilitează expirația. În ultimul rând, ele constituie o lecție excelentă despre legea efortului minim. Cu cât suntem mai relaxați, cu atât ne va fi mai ușor să executăm aceste posturi.

Aplecarea în față cu picioarele depărtate, varianta A

Prasarita Paddottanasana





Prezentare: Aplecarea în față cu picioarele depărtate, varianta A este o metodă accesibilă, dar profundă de a întinde mușchii regiunii posterioare a coapselor (ischiogambieri) și a ne menține echilibrul în partea inferioară a corpului. Datorită simetriei și poziției depărtate a picioarelor, această postură este ușor de executat de către persoanele care au mușchii ischiogambieri tensionați.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, depărtează tălpile la o distanță aproximativ egală cu lungimea unui picior. Ține toate cele zece degete orientate în față și aliniază laturile exterioare ale tălpilor cu marginile saltelei. Pune palmele pe șolduri. Contractă mușchii gambelor încordând tălpile, ca și cum ai vrea să absorbi podeaua prin ele. Inspiră și ridică sternul spre tavan, ținând abdomenul inferior încordat. Pe expirație, apleacă-te de la nivelul șoldurilor și coboară sternul către sol. Dacă atingi salteaua cu mâinile, du vârfurile degetelor de la mâini în spate, aliniindu-le cu vârfurile degetelor mari de la picioare. Răsfiră degetele și așază palmele pe sol. Îndoaie coatele astfel încât să fie orientate direct către peretele din spatele tău și lasă creștetul capului să se apropie de saltea. Dacă nu ajungi cu mâinile la saltea, așază câte o cărămidă sub fiecare palmă.

Beneficii: La nivel fizic, această postură întinde mușchii din partea posterioară a gambelor și spatele. Fortifică gleznele și partea anterioară a picioarelor. Creează tracțiune în coloana vertebrală și contribuie la destinderea gâtului. De asemenea, stimulează procesul digestiv direcționând fluxul sanguin către organele abdominale.

La nivel energetic, Aplecarea în față cu picioarele depărtate, varianta A ajută la deblocarea convingerilor inconștiente, limitative care sunt înmagazinate în zona posterioară a picioarelor. Combate anxietatea și facilitează expirația, creând o senzație de ușurare. De asemenea, această postură ne poate schimba perspectiva mintală și acționează asupra primei, celei de-a șasea și celei de-a șaptea chakre.

Activează uddiyana și jalandhara bandha pentru a facilita ridicarea energiei spre creștet. Activează ashvini mudra pentru a întinde coloana vertebrală. Acest lucru stimulează apana vayu.

Aplicații terapeutice: Postura ajută la combaterea durerilor ușoare de cap și a oboselii, precum și a durerilor ușoare de spate.

Ponturi utile: Dacă ai mușchii din regiunea posterioară a coapselor tensionați și nu ajungi cu mâinile la saltea, poți să-ți așezi palmele pe un scaun sau pe niște cărămizi amplasate direct sub umeri. O variantă mai confortabilă este să așezi o pernă sau o cărămidă sub frunte. Întinde brațele către peretele din spatele tău, sprijinindu-te în vârfurile degetelor și coborând pieptul către sol.

Variantă: Pentru a-ți deschide și umerii, încearcă să practici această postură cu degetele împletite în spatele taliei. Trage omoplații unul spre altul și apasă palmele între ele. Inspiră și ridică sternul spre tavan, ținând abdomenul inferior contractat. Pe expirație, apleacă-te din șolduri și coboară trunchiul către sol, îndepărtând brațele de zona lombară. Dacă ai umerii tensionați, ține o bandă între mâini în loc să împletești degetele.



Semiaplecarea în față

Ardha Uttanasana



Prezentare: Numită deseori și „postura pregătitoare“, această asana ne „pregătește“ să trecem în poziția Planșei, să revenim în poziția de Flotare joasă și să ne aplecăm în față peste picioare cu coloana întinsă și inima deschisă.

Cum se procedează: Din poziția de Întindere intensă, inspiră, deplasează vârfurile degetelor de la mâini pe sol, ducându-le direct sub umeri, și împinge în față sternul. Privește înainte, către marginea saltelei. Coboară omoplații, îndepărtându-i de urechi, și menține întinsă coloana cervicală.

Beneficii: La nivel fizic, Semiaplecarea în față fortifică picioarele, mușchii abdominali, mușchii paravertebrali și coloana cervicală. Întinde mușchii din zona posterioară a coapselor, deschide pieptul și umerii.

La nivel energetic, această postură sporește atenția. Acționează asupra primei și celei de-a treia chakre, dezvoltând concomitent puterea și flexibilitatea.

Activează mula bandha și jalandhara bandha. Activează ashvini mudra pentru a alungi coloana. Acest lucru stimulează udana vayu.

Aplicații terapeutice: Combate durerile din zona lombară și ameliorează leziunile mușchilor din zona posterioară a coapselor; este benefică pentru femeile însărcinate.

Pont util: Dacă ai mușchii din zona posterioară a coapselor tensionați, îndoaie genunchii sau pune câte o cărămidă sub fiecare mână.

Întinderea intensă

Uttanasana



Prezentare: Întinderea intensă își merită numele: este o poziție care eliberează tensiunile din toată partea posterioară a corpului. De obicei este inclusă într-o secvență mai lungă de posturi, precum Salutul Soarelui. Când este menținută o perioadă îndelungată, creează o senzație profundă de relaxare la nivel fizic, mental și energetic.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, pune palmele pe șolduri. Inspiră și ridică sternul către tavan, ținând abdomenul inferior contractat. Pe expirație, apleacă-te din șolduri și coboară trunchiul către sol. Dacă nu ajungi cu mâinile jos, îndoaie genunchii sau pune câte o cărămidă sub fiecare mână.

Beneficii: La nivel fizic, această postură întinde gambele, mușchii din zona posterioară a coapselor, șoldurile și spatele. Fortifică gleznele și mușchii cvadriceps. Creează tracțiune în splină. Întinderea intensă stimulează procesul digestiv, direcționând fluxul sanguin către organele abdominale. De asemenea, are un ușor efect de inversiune, stimulând circulația la nivelul creierului și oxigenând celulele cerebrale.

La nivel energetic, Întinderea intensă produce o senzație de eliberare prin ridicarea diafragmei, ceea ce favorizează expirația. Deschide porțile din spate ale tuturor chakrelor, domolindu-le calitățile rajas și amplificând tamas (inerția). De asemenea, Uttanasana ne „răcorește“ energetic și ne ajută să vedem lucrurile dintr-o nouă perspectivă.

Ea activează mula, uddiyana și jalandhara bandha pentru a facilita deplasarea energiei către creștetul capului. Activează ashvini mudra pentru a alungi coloana. Acest lucru stimulează apana vayu.

Aplicații terapeutice: Întinderea intensă este utilă persoanelor care suferă de osteoporoză și celor cu sinuzită. Reduce anxietatea, oboseala și durerile de cap.

Ponturi utile: Dacă ai mușchii din zona posterioară a coapselor tensionați, îndoaie genunchii sau pune câte o cărămidă sub fiecare mână. Dacă preferi o postură mai pasivă din punct de vedere energetic, prinde cu fiecare mână antebrațul opus și lasă-ți capul și gâtul să atârne către sol.

SALUTUL SOARELUI — VARIAȚIUNI

Salutul Soarelui este o succesiune de poziții, care încălzește întregul corp și o rugăciune adresată soarelui. Exersând diversele sale variante, practicăm arta *vinyasa*, care presupune sincronizarea mișcărilor cu respirația. Ne revitalizăm corpul inițiind fiecare postură cu ajutorul respirației, sporim rezistența sistemului cardiovascular, ne dezvoltăm flexibilitatea și creăm o meditație în mișcare, pentru a ne ancora mintea.

Respirația Soarelui

Surya Prana

Prezentare: Seria Respirația Soarelui este foarte utilă pentru a învăța Salutul Soarelui. Ne ajută să ne sincronizăm respirația cu mișcările fără a ne solicita articulațiile. Poate fi practicată de persoanele cu leziuni ale articulațiilor sau umerilor sau de către cele care vor să producă un nivel moderat de căldură în corp fără a acționa cu intensitate.

Cum se procedează: Din Tadasana, parcurge pașii de mai jos, efectuând fiecare mișcare pe o respirație.

Inspiră: Venerația cu brațele ridicate

Expiră: Întinderea intensă

Inspiră: Semiaplecarea în față

Expiră: Întinderea intensă

Inspiră: Venerația cu brațele ridicate

Expiră: Muntele

Beneficii: La nivel fizic, seria Respirația Soarelui deschide umerii, cavitatea toracică și mușchii din zona posterioară a coapselor. Fortifică mușchii aflați de o parte și de alta a coloanei, precum și abdomenul inferior.

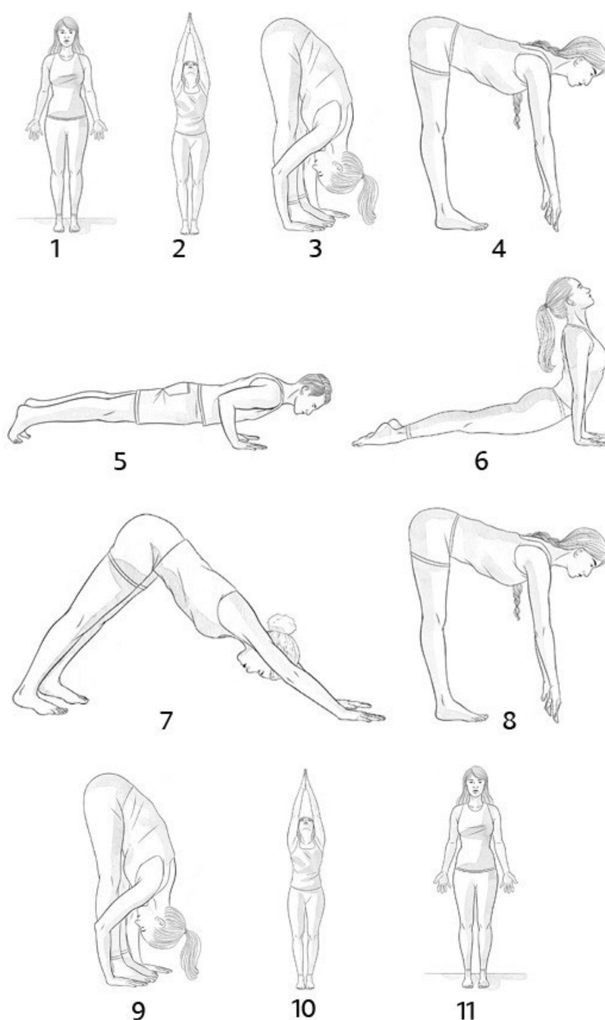
La nivel energetic, această serie are efect energizant, stimulat și revitalizant. Acționează asupra tuturor chakrelor și echilibrează forțele opuse, precum ridicarea și coborârea, inspirația și expirația, deschiderea zonei anterioare și posterioare a corpului, ceea ce deschide totodată poarta anterioară și poarta posterioară a fiecărei chakre.

Activează vajroli mudra pentru Urdva Hastasana, ashvini mudra pentru Uttanasana și Ardha Uttanasana. În ceea ce privește bandha, vezi descrierea posturilor respective. Această serie stimulează vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Seria Respirația Soarelui ajută la reducerea anxietății și a neliniștii.

Ponturi utile: În cazul aplecărilor în față, pune câte o cărămidă sub fiecare mână. Îndoaie genunchii dacă ai probleme cu coloana lombară. Dacă ai umerii tensionați, ține mâinile depărtate la lățimea umerilor când efectuezi poziția Venerației cu brațele ridicate.

SALUTUL SOARELUI A
SURYA NAMASKAR A



Prezentare: În mod tradițional, secvența Salutul Soarelui A este alcătuită din unsprezece poziții. Este o tehnică de încălzire a întregului corp care acționează asupra dualităților dreapta și stânga, sus și jos, inspirație și expirație, putere și flexibilitate, expansiune și contracție. Practicând Salutul Soarelui, invocăm calitățile soarelui din interiorul nostru: căldură, radianță, energie, lumină și magnetism.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, parcurge pașii următori, efectuând fiecare mișcare pe o respirație:

Inspiră: Venerația cu brațele ridicate

Expiră: Întinderea intensă

Inspiră: Semiaplecarea în față

Expiră: Flotarea joasă

Inspiră: Câinele cu fața în sus

Expiră: Câinele cu fața în jos

Inspiră: Privește în sus către mâini

Expiră: Depărtează tălpile la nivelul mâinilor

Inspiră: Semiaplecarea în față

Expiră: Întinderea intensă

Inspiră: Venerația cu brațele ridicate

Expiră: Muntele

Beneficii: La nivel fizic, Salutul Soarelui A îmbunătățește sănătatea sistemului cardiovascular stimulând circulația sângelui în tot corpul. Precum Respirația Soarelui, această secvență de posturi are efect energizant și înviorător, sporind totodată căldura din corp. Fortifică mușchii picioarelor, ai abdomenului, ai părții superioare a corpului și ai spatelui. De asemenea, deschide mușchii din zona posterioară a coapselor, mușchii cvadriceps, partea superioară a spatelui și pieptul.

La nivel energetic, Salutul Soarelui A ne permite să întrupăm calitățile soarelui: căldură, energie, radianță și tejas, magnetismul creat de esența focului. Acționează asupra tuturor chakrelor, mai ales asupra celei de-a treia și a patra. Are un efect de armonizare bazat pe întinderea și fortificarea mușchilor, precum și pe deschiderea părții anterioare și posterioare a corpului, inducând satva guna. Când este efectuată ritmic, sincronizată cu respirația, secvența are beneficiile unei meditații în mișcare, precum liniștirea minții, încetinirea undelor cerebrale și calmarea anxietății sau a agitației.

Activează vajroli mudra când efectuezi Urdva Hastasana și Urdva Mukha Svanasana, respectiv ashvini mudra când efectuezi Uttanasana, Ardha Uttanasana și Adho Mukha Svanasana. În ceea ce privește bandha, vezi descrierile posturilor respective. Activează mula bandha când sari în față sau în spate. Secvența acționează asupra samana vayu și vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Salutul soarelui A contribuie la scăderea glicemiei, la echilibrarea hormonilor și la combaterea obezității.

Ponturi utile: Întrucât această serie presupune executarea mai multor posturi una după alta, dacă ești începător poate fi util să faci o pauză după fiecare postură. Dacă șoldurile se lasă în jos când efectuezi Planșa sau Flotarea joasă, coboară genunchii pe sol pentru a susține abdomenul inferior și a-ți menține coloana întinsă. Dacă ai o sensibilitate la nivelul articulațiilor mâinilor sau a coloanei lombare, practică Puiul de cobră (vezi pagina 242) în loc de Câinele cu fața în sus. Încearcă să practici maximum cinci serii la rând pentru a-ți dezvolta rezistența.

RĂSUCIRI ÎN PICIOARE

Posturile bazate pe răsucirea corpului au capacitatea deosebită de a ne pune față în față cu propriile noastre limitări. Ele ne învață cum să ne simțim liberi în împrejurări dificile și să folosim respirația în avantajul nostru. Întrucât acționează asupra chakrei a treia, aceste posturi contribuie la digestia hranei și procesarea gândurilor și emoțiilor. Pe lângă faptul că au efect detoxificant, răsucirile ne ajută să avem o coloană vertebrală lungă și sănătoasă.

Scaunul răsucit

Parivritta Utkatasana



Prezentare: Această postură dinamică, postură ce produce căldură în corp, ne învață cum să fim înrădăcinați și flexibili în același timp.

Cum se procedează: Din poziția Scaunului, unește palmele în dreptul pieptului. Inspiră și ridică sternul, îndepărtându-l de pelvis. Expiră și răsucește-te spre dreapta, apăsând exteriorul coapsei drepte cu brațul stâng. Pe inspirație, întinde coloana, iar pe expirație, răsucește-te în jurul axei ei. Omoplații trebuie să fie coborâți și depărtați între ei și de clavicule.

Beneficii: La nivel fizic, Scaunul răsucit fortifică gleznele, mușchii cvadriceps, fesele și abdomenul. Tonifică organele digestive și rinichii, facilitând procesul de detoxificare. Răsucirea coloanei comprimă discurile intervertebrale, care se dilată ca un burete când revenim în poziția inițială. Prin urmare, această postură ajută la alungirea coloanei.

La nivel energetic, Scaunul răsucit activează prima și a treia chakra, stimulând căldura, transformarea și puterea; în același timp, conferă stabilitate şi structură. Această postură amplifică agni, focul digestiv responsabil de transformarea materiei în deşeuri. De asemenea, intensifică tapas, acel aspect al căldurii care creează disciplină, răbdare și transformare profundă.

Activează mula bandha și uddiyana bandha. Această postură intensifică samana vayu.

Aplicații terapeutice: Este o poziție excelentă pentru corectarea scoliozei, reducerea agitației psihice și combaterea metabolismului leneș.

Ponturi utile: Dacă ți-e greu să te răsucești, așază palma stângă pe exteriorul coapsei drepte. Mută palma dreaptă pe sacrum, astfel încât răsucirea să se producă în regiunea toracală a coloanei vertebrale. Pune o cărămidă între coapse pentru a-ți menține genunchii aliniați. Postura nu este recomandată femeilor însărcinate.

Unghiul lateral răsucit

Parivritta Parsvakonasana



Prezentare: Această postură ne arată cum să manifestăm în același timp perseverență, răbdare, împământare și flexibilitate. Poate fi o pregătire excelentă pentru a învăța pas cu pas cum se efectuează răsucirile.

Cum se procedează: Din Fandarea joasă, inspiră și ridică brațele deasupra capului. Pe expirație, întinde trunchiul peste coapsa din față, ținând brațele lângă urechi. Unește palmele în dreptul pieptului. Rotește brațul stâng în exteriorul coapsei drepte. Pe inspirație, ridică sternul, iar pe expirație răsucește-te în jurul axei coloanei, ținând coapsa din spate întinsă și încordată.

Beneficii: La nivel fizic, Unghiul lateral răsucit fortifică gleznele, mușchii cvadriceps, fesele și abdomenul. De asemenea, întinde mușchii cvadriceps, mușchii flexori ai șoldurilor și mușchii gluteali. Ajută la îmbunătățirea echilibrului. Pentru a afla ce beneficii are această postură pentru sistemul digestiv și coloana vertebrală, vezi Scaunul răsucit (pagina 209).

Beneficiile energetice ale acestei posturi sunt similare cu cele ale poziției Scaunul răsucit: activează prima și a treia chakra, stimulează căldura, transformarea și puterea, iar totodată dezvoltă stabilitatea și structura.

Activează mula bandha and uddiyana bandha. Această postură intensifică samana vayu.

Aplicații terapeutice: Este o postură excelentă pentru reducerea disconfortului cauzat de scolioză, atunci când ne răsucim în partea opusă celei contractate. Ne ajută să ne concentrăm când suntem distrași și stimulează metabolismul leneș.

Ponturi utile: Dacă ai probleme cu echilibrul sau nu ești pregătit să practici varianta completă a acestei poziții, ține genunchiul din spate pe sol când te răsucești. Pentru o variantă avansată, întinde mâna de jos către podea sau așaz-o pe o cărămidă. Întinde brațul de sus spre tavan. Poziția nu este recomandată femeilor însărcinate.

Triunghiul răsucit

Parivritta Trikonasana



Prezentare: Triunghiul răsucit este o postură multifuncțională, întrucât acționează asupra multor zone diferite ale corpului. Ne învață cum să rămânem dedicați scopului nostru fără să ne atașăm de rezultate. În sanscrită, acest concept poartă numele de abhyasa și vairagya (sutra 1.13–1.14).

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, mută talpa stângă cam la un metru în spate. Păstrează un spațiu între picioare ca să nu-ți pierzi echilibrul. Așază palma dreaptă pe șoldul drept și ridică brațul stâng lângă urechea stângă, cu vârfurile degetelor orientate către tavan. Inspiră și întinde coloana. Pe expirație, apleacă-te din șolduri și întinde brațul stâng peste piciorul din față, coborând mâna stângă în exteriorul labei piciorului drept. Răsucește partea dreaptă a cutiei toracice deasupra părții ei stângi și aliniază umărul drept deasupra umărului stâng, îndreptându-ți privirea către brațul întins în sus.

Beneficii: La nivel fizic, Triunghiul răsucit deschide mușchii din partea posterioară a coapselor, șoldurile și umerii. Fortifică abdomenul și partea superioară a spatelui. Are aceleași beneficii pentru sistemul digestiv și coloana vertebrală precum Scaunul răsucit (pagina 209).

La nivel energetic, Triunghiul răsucit activează prima și a treia chakra. Eliberează convingerile inconștiente care s-au acumulat în zona posterioară a picioarelor și simultan creează căldura necesară pentru dizolvarea lor. Pe lângă efectele de încălzire generate de celelalte răsuciri în picioare, această postură creează o senzație de echilibru și de eliberare.

Activează mula bandha și uddiyana bandha. Această postură amplifică samana vayu.

Aplicații terapeutice: Vezi Unghiul lateral răsucit (pagina 211).

Ponturi utile: Dacă ai mușchii din zona posterioară a coapselor tensionați, pune o cărămidă sub mâna de jos. Dacă ai umerii tensionați, așază mâna de sus pe sacrum în loc s-o întinzi spre tavan. Dacă ți-e greu să te răsucești, așază cutia în interiorul piciorului din față, nu în exterior.

POSTURI DE ECHILIBRARE

Pentru a sta într-un picior nu e nevoie doar de atenție și concentrare, ci și de răbdare și smerenie. Înțelepții din vechime *rishi* practicau statul într-un picior pentru a cultiva *tapas*, austeritatea care ne ajută să depășim limitările minții. Când stăm într-un picior, e mai greu să facem planuri pentru ziua în curs sau să ne gândim la ceea ce s-a întâmplat în trecut. Pe lângă faptul că ne arată cum să fim în prezent, posturile de echilibrare ne oferă darul smereniei, învățându-ne cum să facem față frustrărilor noastre atunci când lucrurile nu merg așa cum am plănuit.

Copacul

Vrikshasana



Prezentare: Copacul este o postură simplă, dar intensă, care ne învață să lăsăm gândurile deoparte, pentru a trăi în momentul prezent. După cum îi spune și numele, ne arată cum să ne înrădăcinăm și să ne înălțăm în același timp. Ne permite să rămânem concentrați asupra unui singur lucru chiar și în mijlocul haosului, înconjurați de factori care ne distrag atenția.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, privește către un punct aflat la mică distanță în fața ta, preferabil nemișcat. Mută-ți greutatea pe piciorul stâng și ridică de pe sol călcâiul drept. Continuă să deplasezi șoldul stâng spre interior în timp ce ridici talpa dreaptă de pe sol și îți rotești coapsa dreaptă către dreapta. Așază talpa dreaptă pe interiorul coapsei stângi. Unește palmele în dreptul pieptului sau ridică brațele deasupra capului în forma literei V.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Copacului fortifică gleznele, genunchii, coapsele și tonifică planșeul pelvian. Deschide partea interioară și partea exterioară a șoldurilor; de asemenea, contribuie la alungirea coloanei.

La nivel energetic, poziția Copacului dezvoltă atenția și concentrarea. Acționează asupra primei și celei de-a șasea chakre, ceea ce ne permite să ne înrădăcinăm în picioare și tălpi, iar în același timp să ne dezvoltăm drishti, capacitatea de a ne focaliza privirea într-un singur punct. Întrucât ochii reflectă activitatea minții, privirea fixă ne ajută să ne liniștim mintea. De asemenea, poziția Copacului poate reduce anxietatea sau agitația.

Activează mula bandha. Acest lucru stimulează apana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută în cazuri de platfus, osteoporoză și anxietate. Poate ameliora durerile cauzate de sciatică.

Ponturi utile: Dacă ai un echilibru precar, la început așază talpa dreaptă pe gleznă sau pe osul gambei, evitând genunchiul. De asemenea, poți practica postura lângă un perete sau în spatele unui scaun cu spătar, ca să-ți fie mai ușor să-ți păstrezi echilibrul.

Zeul dansului

Natarajasana



Prezentare: Nataraj este un alt nume al lui Shiva, zeitatea distructivă. Această postură simbolizează dansul cosmic al lui Shiva, care este arhetipul inteligenței universale. Există un dans al vieții și al creativității, dar și un dans al renunțării și al detașării. Când onorăm dansul distrugerii, putem crea ceva nou în mod conștient.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, mută-ți greutatea pe piciorul stâng și îndoaie piciorul drept în spate. Apucă laba piciorului drept sau glezna dreaptă cu mâna dreaptă și întinde brațul stâng chiar în fața ta. Cu privirea focalizată într-un singur punct, începe să apeși cu laba piciorului drept în mâna dreaptă și reciproc, îndepărtând laba piciorului drept de fesa dreaptă. Continuă să apropii coapsa dreaptă de peretele din spatele tău în timp ce ridici piciorul. Rămâi în poziție, respirând, cât timp te simți confortabil.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție întinde mușchii flexori ai șoldurilor, mușchii cvadriceps, pieptul și umerii. Fortifică gleznele, genunchii și coapsele; tonifică mușchii abdomenului inferior. De asemenea, ajută la îmbunătățirea echilibrului și a posturii corporale.

La nivel energetic, Zeul dansului dezvoltă atenția și concentrarea. Întinde mușchii intercostali, ajutându-ne să respirăm mai bine. De asemenea, această poziție acționează asupra primei şi celei de-a patra chakre, generând stabilitate și o senzație de conexiune și sensibilitate emoțională. Stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută la digestie și diminuează durerile cauzate de platfus.

Ponturi utile: Pentru a-ți menține echilibrul mai uşor, sprijină-ți brațul întins de un perete sau un scaun. Dacă ai mușchii cvadriceps tensionați, stai cu spatele drept și ține laba piciorului îndoit mai aproape de fese.

Mâna întinsă cuprinde degetul mare de la picior

Utthita Hasta Padangustasana



Prezentare: Deși versiunea tradițională a acestei posturi nu este recomandată începătorilor, există multe alte versiuni pe care le poți adapta nivelului tău. La fel ca în orice altă situație, dacă încercăm să facem mai mult decât suntem în stare, ne pierdem echilibrul. Dacă menținem un ritm lent și constant, putem să rămânem prezenți în liniștea din spațiul interior și să ne lăsăm ghidați de ea.

Cum se procedează: Din poziția Muntelui, mută-ți greutatea pe piciorul stâng și ridică genunchiul drept la piept. Apucă degetul mare de la piciorul drept cu degetul arătător și degetul mijlociu de la mâna dreaptă („zăvorul yoghin“) și fixează osul brațului drept în articulația umărului. Ține șoldurile la același nivel. Așază mâna stângă pe șoldul stâng și, privind într-un punct fix, începe să întinzi piciorul drept în față, îndepărtându-l de șold. Apasă partea anterioară a tălpii drepte și răsfiră degetele. Rămâi așa sau întinde brațul stâng deasupra capului. Dacă te simți stabil în această poziție, poți efectua a doua variantă, desfăcând coapsa dreaptă spre dreapta și întinzând brațul stâng spre stânga.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție fortifică gleznele, genunchii, mușchii cvadriceps, mușchii flexori ai șoldurilor, abdomenul și spatele. Deschide mușchii din spatele coapselor și zona inghinală. Ajută la îmbunătățirea echilibrului.

La nivel energetic, dezvoltă atenția și concentrarea. Ne învață calitățile sthira și sukha, sau „stabilitatea“ și „ușurința“, conform celor descrise în Yoga Sutra de Patanjali (sutra 2.46). Acționează asupra primei, celei de-a doua și a șasea chakre.

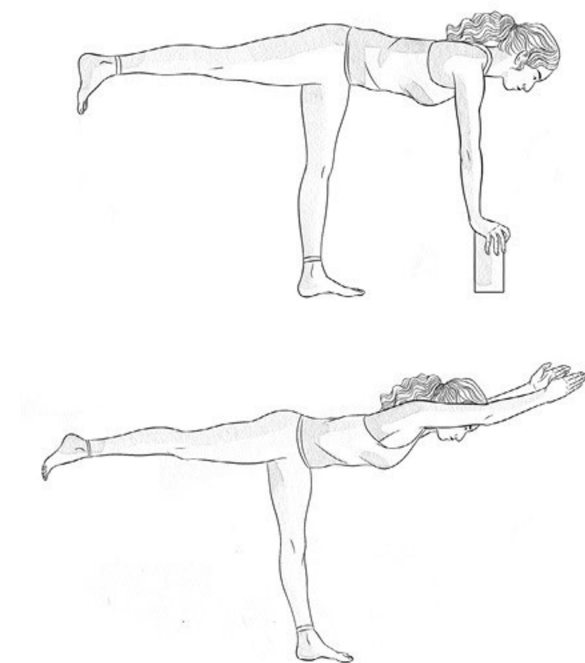
Activează mula bandha pentru a inversa apana și a amplifica udana vayu.

Aplicații terapeutice: Poziția ajută în cazul durerilor provocate de platfus, reduce anxietatea și elimină durerile din zona lombară.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sunt tensionați, înfășoară o curea sau un prosop în jurul tălpii piciorului întins. O variantă este să-ți așezi laba piciorului pe un scaun, la nivelul șoldului sau puțin mai jos, ceea ce te ajută și să-ți menții echilibrul. Pentru ca piciorul întins să fie mai dinamic și pentru a crea mai multă deschidere la nivelul pelvisului, pune laba piciorului întins pe perete, la nivelul șoldului, și apasă în perete cu toate cele patru colțuri ale tălpii.

A treia poziție a războinicului

Virabhadrasana 3



Prezentare: Această poziție a Războinicului este cea mai complexă dintre cele trei. Pentru a o menține este necesar un nivel ridicat de dedicație și perseverență, ceea ce ne oferă beneficii precum tăria interioară, voința și reziliența.

Cum se procedează: Din Prima poziție a războinicului, întinde trunchiul peste piciorul drept și sprijină-te pe partea anterioară a tălpii piciorului din spate. Mută-ți toată greutatea pe piciorul drept în timp ce ridici talpa stângă de pe sol, aducând-o la același nivel cu pelvisul. Împinge cu talpa stângă spre peretele din spatele tău. Apleacă centrul pieptului spre peretele din fața ta. Menține șoldurile la același nivel. Întinde brațele în față sau în lateral, sub forma literei T.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție fortifică gleznele, genunchii, mușchii cvadriceps, abdomenul și spatele. De asemenea, fortifică partea superioară a corpului.

La nivel energetic, A treia poziție a războinicului îmbunătățește atenția, concentrarea, voința și hotărârea. Sporește tapas și acționează asupra primei, celei de-a treia și celei de-a șasea chakre.

Activează mula, uddiyana și, în mai mică măsură, jalandhara bandha. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Această poziție diminuează durerile provocate de platfus, reduce anxietatea și îmbunătățește postura corporală. De asemenea, contribuie la reducerea durerilor din zona lombară.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sunt tensionați sau ai probleme cu echilibrul, așază câte o cărămidă sub fiecare mână, direct sub umăr. Pentru a alinia și a activa piciorul din spate, pune talpa pe un perete sau pe un scaun, la înălțimea șoldului.

Vulturul

Garudasana



Prezentare: Deși denumirea sanscrită a acestei poziții se traduce cu „vultur“, garuda este o creatură mitică asemănătoare cu o pasăre, vehiculul (vahana) zeului Vishnu, arhetipul rezilienței. Această poziție ne învață despre capacitatea noastră de a rezista și a rămâne împământați în situații potrivnice.

Cum se procedează: Din poziția Scaunului, pune mâinile pe șolduri și mută-ți greutatea pe piciorul stâng, întinzând piciorul drept în lateral. Privind într-un punct fix, înfășoară-ți piciorul drept peste piciorul stâng, sprijinind talpa dreaptă pe piciorul stâng sau împletind-o în jurul gleznei stângi. Întinde-ți brațele sub forma literei T, apoi îndoaie cotul drept astfel încât fața ta să fie aliniată cu palma dreaptă. Apoi înfășoară brațul stâng sub cotul drept, după care unește palmele sau dosul palmelor. Rămâi în această poziție sau începe să te apleci în față de la nivelul șoldurilor. Deplasează-ți coatele în fața genunchilor și lasă omoplații să se îndepărteze unul de altul. Pentru a ieși din această poziție, continuă să apeși între ele părțile interioare ale coapselor, contractă abdomenul inferior și folosește-ți privirea pentru a reveni la verticală.



Beneficii: La nivel fizic, poziția Vulturului fortifică gleznele, gambele, genunchii, mușchii cvadriceps, partea interioară a coapselor și abdomenul. Întinde mușchii gluteali, umerii și mușchii romboizi dintre omoplați.

La nivel energetic, această poziție dezvoltă atenția, concentrarea, voința și perseverența. Sporește agni și acționează asupra primei, celei de-a treia, a patra și a șasea chakre; când practicăm varianta cu aplecarea în față, postura deschide porțile din spate ale tuturor chakrelor.

Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Reduce durerile provocate de platfus și sciatică, pe cele din zona lombară, acționează benefic în cazuri de astm și congestie pulmonară, îmbunătățește digestia.

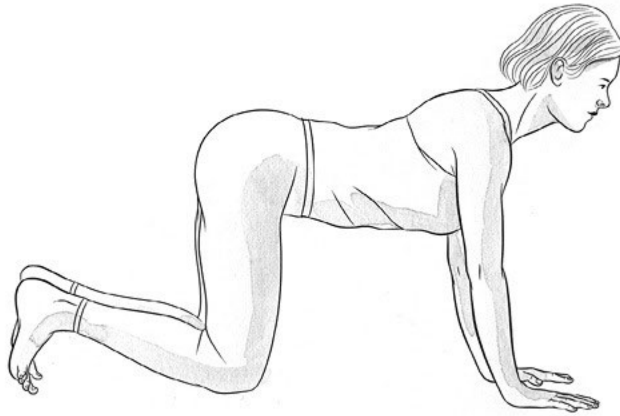
Ponturi utile: Dacă reușești sau nu să „agăți" piciorul pe care stai cu celălalt picior depinde de anatomia corpului tău. O alternativă este să așezi talpa dreaptă pe o cărămidă amplasată sub degetele de la picior. Dacă ai umerii tensionați, ține un prosop între mâini. De asemenea, dacă ai probleme cu echilibrul, poți încerca să execuți această poziție cu șezutul sprijinit de perete.

POSTURI PE TOATE CELE PATRU MEMBRE

Fiind creaturi bipede, nu suntem obișnuiți să petrecem prea mult timp sprijiniți în mâini și în genunchi sau labele picioarelor, dar schimbarea relației noastre cu solul are beneficii semnificative. Posturile din această categorie amintesc de spiritul ludic al copilului nostru interior și de șiretenia strămoșilor noștri patrupezi, contribuind totodată la reducerea durerilor de spate.

Vaca

Bitilasana



Prezentare: Această întindere ușoară și cu efecte terapeutice este benefică pentru majoritatea oamenilor, în special pentru femeile însărcinate sau persoanele care au dureri în zona lombară. Ne îndeamnă să ne folosim spiritul ludic și dezinvoltura. De obicei este practicată împreună cu poziția Pisicii (vezi pagina 230).

Cum se procedează: Stai sprijinit pe palme și pe genunchi, cu articulațiile mâinilor sub umeri și genunchii sub șolduri. Răsfiră-ți degetele fără să te forțezi și apasă cu palmele în podea. Pe inspirație, împinge sternul în față, ridicând privirea și oasele șezutului. Ține omoplații coborâți și partea din spate a gâtului întinsă.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Vacii fortifică mușchii paravertebrali și mușchii abdomenului inferior. Întinde articulațiile mâinilor și fortifică mâinile, antebrațele și partea superioară a corpului. Mărește mobilitatea coloanei și întinde cu delicatețe trunchiul și partea anterioară a gâtului.

La nivel energetic, această poziție activează inspirația, care ne însuflețește și ne energizează. Stimulează chakra a patra și deschide toată partea ventrală a corpului, favorizând extroversia și conexiunea cu ceilalți.

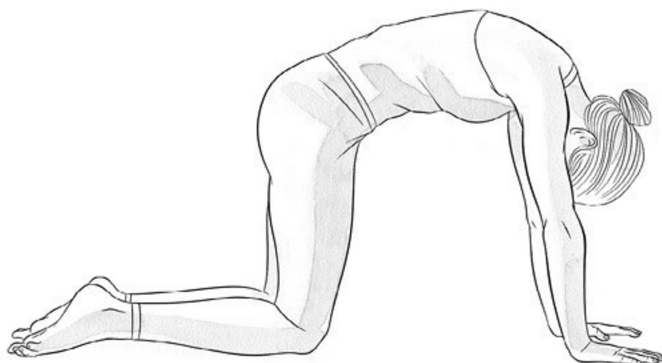
Activează ușor mula bandha pentru a inversa circulația apana; acest lucru sporește prana vayu. Activează vajroli mudra pentru a alungi partea posterioară a trunchiului.

Aplicații terapeutice: Este o poziție excelentă pentru femeile însărcinate, întrucât creează spațiu în abdomen și reduce disconfortul din zona lombară; ajută în cazuri ușoare de scolioză, corectează postura incorectă (cifoza), stimulează ficatul și rinichii.

Ponturi utile: De obicei această poziție este efectuată în tandem cu poziția Pisicii (vezi pagina 230), creând o meditație în mișcare blândă și fluidă. Poziția Vacii constituie o pregătire excelentă pentru vinyasa sau respirația conștientă. Dacă ai rotulele sensibile, pune o pătură îndoită sub genunchi. Dacă ai o sensibilitate a articulațiilor mâinilor, încearcă să te sprijini pe antebrațe sau așază sub mâini un suport triunghiular. În acest ultim caz, podul palmei trebuie să se sprijine de partea cea mai înaltă a suportului, iar degetele de partea cea mai joasă.

Pisica

Marjaryasana



Prezentare: La fel ca perechea sa, poziția Vacii, Pisica este o postură simplă, potrivită pentru aproape orice practicant. După cum îi arată și numele, ea scoate la lumină natura noastră felină, ajutându-ne să ne întindem cu grație toată partea din spate a corpului și să ne focalizăm în interior.

Cum se procedează: Stai sprijinit pe palme și pe genunchi, cu articulațiile mâinilor sub umeri și genunchii sub șolduri. Răsfiră-ți degetele fără să te forțezi și apasă cu palmele în podea. Inspiră, iar pe expirație trage ombilicul spre coloană, rotunjind partea de sus a spatelui și ducând coccisul în față. Lasă capul să atârne spre sol și să se întindă între omoplați.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Pisicii întinde mușchii paravertebrali, romboizii și coloana cervicală. Întinde articulațiile mâinilor și fortifică mâinile, antebrațele și partea superioară a corpului. Îmbunătățește digestia prin masajul exercitat asupra organelor interne.

La nivel energetic, această poziție activează expirația, care este calmantă și relaxantă. Deschide porțile posterioare ale tuturor chakrelor, în special celei de-a doua, a treia, a patra și a cincea, inducând o stare de introspecție și conexiune cu interiorul.

Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha sau treta bandha. Acest lucru sporește samana vayu.

Aplicații terapeutice: Este o poziție excelentă pentru femeile însărcinate întrucât creează spațiu în abdomen și reduce disconfortul din zona lombară; ajută în cazuri ușoare de scolioză, corectează postura incorectă (lordoza sau curbura interioară excesivă a coloanei), combate constipația.

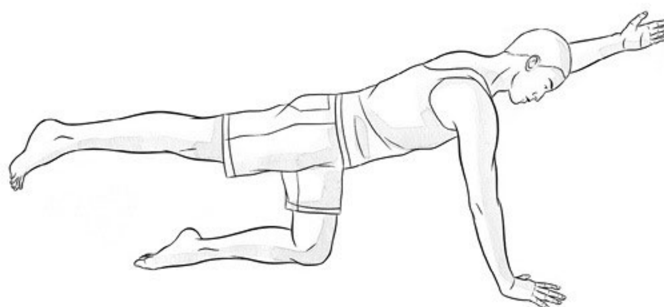
Pont util: Această poziție se efectuează de obicei în tandem cu poziția Vacii (vezi pagina 228).

Inspirație: Vaca

Expirație: Pisica

Tigrul

Vyaghrasana



Prezentare: Precum un tigru care se trezește după ce a tras un pui de somn, această postură întinde membrele opuse. Dezvoltă simetria corporală și dexteritatea, ajutându-ne să ne păstrăm echilibrul, stabilitatea și vigilența.

Cum se procedează: Stând sprijinit pe palme și pe genunchi, întinde piciorul drept în spate la nivelul șoldului, cu toate cele cinci degete orientate spre sol. Întinde brațul stâng în față, lângă ureche, cu degetele orientate spre peretele din față. Trage ombilicul spre coloana vertebrală și privește într-un punct situat la mică distanță în fața ta. Inspiră și expiră adânc.

Beneficii: La nivel fizic, această postură fortifică mușchii din zona posterioară a coapselor, mușchii gluteali, mușchii abdominali și paravertebrali. Creează simetrie corporală și activează simultan ambele emisfere cerebrale.

La nivel energetic, poziția Tigrului dezvoltă atenția, concentrarea și răbdarea. Acționează asupra chakrelor a treia și a șasea.

Activează ușor mula bandha, uddiyana bandha și jalandhara bandha. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Este o poziție excelentă pentru femeile însărcinate, corectează scolioza, reduce durerile din zona lombară, combate anxietatea, stimulează digestia.

Ponturi utile: Dacă ai rotulele sensibile, pune o pătură îndoită sub genunchi. Dacă ai umerii tensionați, îndepărtează de ureche brațul întins sau îndoaie cotul, îndreptând antebrațul în sus.

Câinele cu fața în jos

Adho Mukha Svanasana



Prezentare: Această poziție o imită pe cea a prietenilor noștri blănoși, cu coccisul ridicat și capul atârnând în jos, ceea ce are ca efect o întindere profundă și amplă a corpului. La fel ca în poziția Vacii și poziția Pisicii, mâinile se transformă în picioare. Această postură ne schimbă perspectiva asupra lumii din jur și produce o transformare puternică a conștiinței noastre interioare.

Cum se procedează: Din poziția Pisicii, deplasează-ți mâinile cu 3–5 centimetri în fața umerilor. Încordează degetele de la picioare, împingând cu ele în saltea. Apăsând ferm podeaua cu palmele, ridică șoldurile și spatele. Îndreaptă picioarele cât de mult poți, fără să îndoi coloana. Amplasează călcâiele în prelungirea picioarelor și coboară-le pe sol. Îndreaptă coatele, relaxează capul și gâtul, inspiră și expiră adânc.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție întinde mușchii din zona posterioară a coapselor, gambele, labele picioarelor, claviculele, omoplații și articulațiile mâinilor. Reduce tensiunile din zona gâtului, fortifică mușchii cvadriceps și partea superioară a corpului. De asemenea, fiind o postură ușor inversată, sporește irigarea cu sânge a creierului.

La nivel energetic, poziția Câinelui cu fața în jos deschide porțile posterioare ale tuturor chakrelor, acționând în special asupra primului, celui de-al cincilea și al șaselea centru energetic. Ne ajută să rămânem împământați și totodată ne permite să vedem lucrurile dintr-o nouă perspectivă. Contribuie la eliberarea energiei inconștiente depozitate în zona posterioară a picioarelor. Liniștește mintea, combate stresul și reduce anxietatea.

Activează uddiyana și jalandhara bandha pentru a favoriza ridicarea energiei în creștetul capului. Activează ashvini mudra pentru a alungi coloana. Acest lucru stimulează udana vayu.

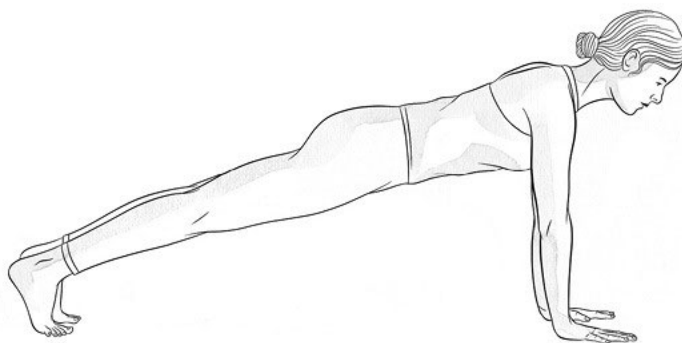
Aplicații terapeutice: Această poziție este utilă în caz de sindrom al tunelului carpian și diminuează durerile de cap, insomnia, durerile de coloană și oboseala. Poate reduce hipertensiunea arterială și crizele de astm, diminuează durerile provocate de platfus, este benefică în caz de sciatică și sinuzită. De asemenea, are efect terapeutic în caz de comprimare sau protruzie a discurilor intervertebrale, întrucât creează tracțiune la nivelul vertebrelor toracice și cervicale.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sunt încordați, depărtează tălpile la o distanță mai mare decât lățimea șoldurilor și/sau îndoaie ambii genunchi pentru a alungi coloana. Dacă ai umerii tensionați, depărtează mâinile puțin mai mult decât lățimea umerilor și ține degetele orientate către colțurile saltelei. Dacă ai leziuni ale articulațiilor sau umerilor ori dacă obosești când stai în poziția Câinelui cu fața în jos, încearcă în

schimb poziția Copilului (Balasana): coboară genunchii pe sol și așază-te pe călcâie. Sprijină-ți abdomenul pe coapse, coatele pe podea și fruntea pe saltea. Odihnește-te în această poziție, lăsând greutatea corpului să atârne.

Planșa

Phalakasana



Prezentare: Această postură ne învață să ne dezvoltăm reziliența fortificând mușchii din partea centrală a corpului și să respirăm liber. Ne amintește că suntem capabili să depășim dificultățile și că, deseori, această capacitate iese la iveală atunci când rămânem prezenți în fața lor.

Cum se procedează: Din poziția Câinelui cu fața în jos, mută-ți greutatea în față astfel încât umerii să fie deasupra articulațiilor, iar șoldurile să fie aliniate cu umerii. Ridică partea de sus a coapselor, cu privirea fixată asupra marginii din față a saltelei. Întinde călcâiele către peretele din spatele tău în timp ce împingi sternul spre peretele din fața ta. Trage ombilicul spre coloană și deschide zona claviculelor. Inspiră și expiră adânc.

Beneficii: La nivel fizic, această postură fortifică mușchii cvadriceps, planșeul pelvian, mușchii abdomenului inferior, mușchii oblici, antebrațele și partea superioară a corpului. Întinde articulațiile mâinilor.

La nivel energetic, poziția Planșei dezvoltă tapas-ul. Acționează asupra celei de-a treia chakre, generând voință, curaj și putere. De asemenea, ajută la tonifierea planșeului pelvian pentru a fortifica mula bandha.

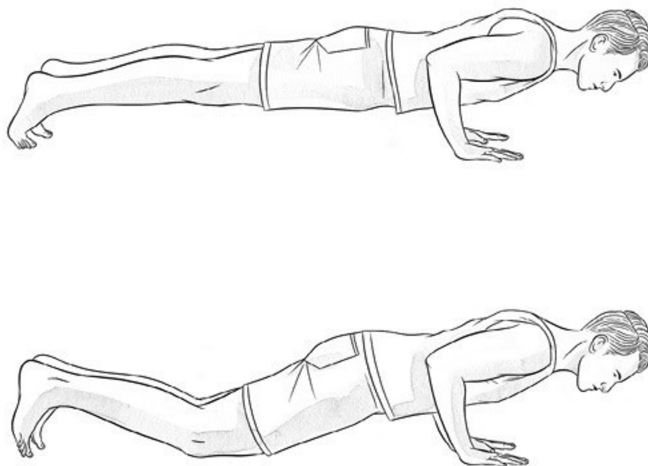
Activează mula și uddiyana bandha. Poziția intensifică samana vayu.

Aplicații terapeutice: Poziția Planșei poate reduce durerile din zona lombară, întrucât fortifică mușchii din zona centrală a corpului. Stimulează metabolismul și poate ajuta în cazuri de obezitate.

Ponturi utile: Dacă nu poți menține această poziție fără să cobori zona lombară sau să respiri cu dificultate, pune genunchii pe podea. Dacă ai o leziune a articulației mâinii, așază antebrațele pe podea. Pune o cărămidă între coapse ca să activezi mușchii picioarelor.

Flotarea joasă

Chaturanga Dandasana



Prezentare: Această poziție este practicată adesea pentru a trece de la poziția Planșei la Câinele cu fața în sus, fiind cunoscută sub numele de vinyasa. Întrucât doar rareori o execută separat, practicanții tind să se grăbească și să nu acorde atenție alinierii, ceea ce poate cauza dureri. Dacă este efectuată corect, această poziție nu doar că fortifică partea centrală și partea superioară a corpului, dar totodată ne învață ce înseamnă colaborarea. Când mobilizăm mai multe grupe musculare care să lucreze împreună în armonie, învățăm cum să ne folosim energia în mod eficient și corpul așa cum ne propunem.

Cum se procedează: Din poziția Planșei, mută-ți greutatea puțin în față, către vârfurile degetelor de la picioare, fără să lași șoldurile să cadă. Privește drept înainte, spre marginea din față a saltelei, și îndoaie coatele direct spre înapoi, ținând ridicată partea de sus a umerilor. Coboară tot corpul spre saltea până când umerii ajung la nivelul coatelor. Continuă să ridici partea interioară a coapselor și să tragi ombilicul către coloană. Apropie omoplații între ei, îndepărtându-i de urechi. Rămâi în această poziție și respiră.

Beneficii: La nivel fizic, Flotarea joasă fortifică picioarele, mușchii din partea centrală a corpului, brațele și partea superioară a corpului.

La nivel energetic, această poziție dezvoltă tenacitatea, disciplina și forța interioară. Stimulează a treia chakra, alimentând focul interior al voinței și al transformării.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Este o poziție excelentă pentru dezvoltarea forței și stabilizarea claviculelor și a omoplaților; ameliorează letargia și depresia ușoară.

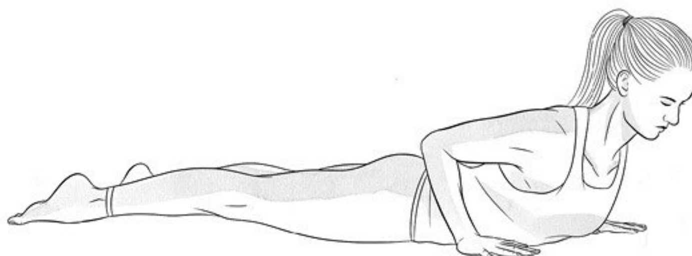
Ponturi utile: Dacă șoldurile și partea centrală a corpului coboară sub nivelul umerilor, așază genunchii pe podea pentru a-ți susține abdomenul inferior. Pune o cărămidă sub abdomenul inferior ca să ai sprijin și pentru a alinia claviculele și omoplații. Ține o cărămidă între coapse pentru a activa picioarele.

APLECĂRI ÎN SPATE

Corpul nostru este condiționat să se aplece în față, spre ceea ce vedem. Mulți dintre noi își petrec o bună parte din zi aplecați deasupra biroului, a telefonului sau a volanului automobilului. Aplecarea în spate este o modalitate foarte eficientă de a corecta postura greșită și de a ajunge în spațiul invizibil. Aceste asane deschid calea *rajas*, care ne energizează, ne motivează și îmbunătățesc starea de spirit. Când le practicăm, ne expunem lumii exterioare, ceea ce ne face să ne simțim deopotrivă vulnerabili și liberi. De asemenea, ne ajută să ne conectăm cu emoțiile care ies la suprafață: deschidere, compasiune, sensibilitate și iubire necondiționată.

Puiul de cobră

Bhujangasana



Prezentare: Deși există multe versiuni ale Cobrei, aceasta comportă cele mai puține riscuri și are cele mai bune efecte terapeutice asupra zonei lombare. Mărește puterea și flexibilitatea, ceea ce ne permite să ne dezvoltăm mobilitatea, agilitatea și grația, asemenea unui șarpe.

Cum se procedează: Stând întins cu fața în jos, pune palmele pe sol, de o parte și de alta a pieptului, cu degetele răsfirate. Întinde degetele de la picioare către peretele din spatele tău și împinge cu toate cele zece unghii în podea. Pe inspirație, ridică pieptul, gâtul și capul de pe sol. Ridică partea posterioară a coapselor către tavan și relaxează fesele. Îndepărtează omoplații de urechi și întinde zona cervicală. Inspiră și expiră lin.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Puiului de cobră fortifică mușchii din zona posterioară a coapselor, fesele și mușchii paravertebrali. Întinde abdomenul, plămânii, pieptul și umerii. De asemenea, stimulează organele digestive.

La nivel energetic, această poziție ne stimulează și îmbunătățește starea de spirit. Activează chakra a patra, dezvoltându-ne capacitatea de a simți compasiune, conexiune și iubire necondiționată. De asemenea, ne ajută să respirăm mai bine și stimulează inspirația.

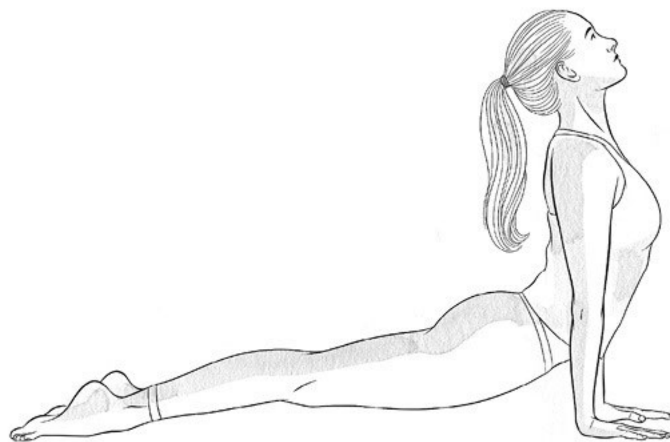
Activează ușor mula bandha and jalandhara bandha pentru a menține alinierea vertebrelor gâtului. Activează vajroli mudra pentru a favoriza întinderea coloanei. Poziția sporește prana vayu.

Aplicații terapeutice: Bhujangasana poate fi utilă în cazuri de depresie ușoară, astm, postură incorectă și scolioză.

Ponturi utile: Ține o cărămidă între glezne sau coapse pentru a alinia picioarele. Evită această poziție dacă ai o sensibilitate a articulațiilor mâinilor.

Câinele cu fața în sus

Urdva Mukha Svanasana



Prezentare: Deși această postură este practicată adesea în cadrul seriei Salutul Soarelui, exersarea ei separată are numeroase beneficii. Întrucât deschide sternul și ne face să ridicăm privirea spre cer, ne induce un sentiment de libertate atunci când inima ne conectează cu inteligența infinită.

Cum se procedează: Din poziția Puiului de cobră, deplasează mâinile cu câtiva centimetri spre talie. Apasă ferm cu palmele în sol și îndreaptă coatele, ridicând de pe sol genunchii, coapsele, șoldurile și abdomenul. Rotește omoplații în spate și în jos, îndepărtându-i de urechi. Contractă coapsele și trage abdomenul inferior spre coloană. Privește spre tavan, menținând alungită coloana cervicală.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Câinelui cu fața în sus întinde mușchii cvadriceps, mușchii flexori ai șoldurilor, abdomenul, pieptul, umerii și gâtul. Fortifică partea superioară a corpului și stimulează organele digestive.

La nivel energetic, această postură stimulează inspirația și capacitatea de a respira adânc. Activează puternic a patra chakra, favorizând conexiunea cu lumea exterioară, sensibilitatea emoțională, compasiunea și iubirea.

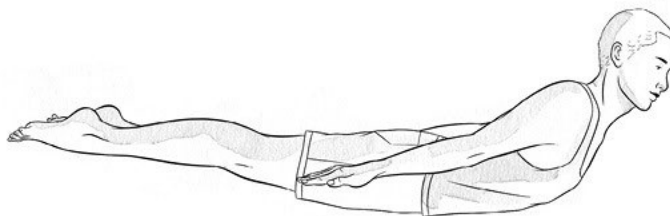
Activează mula bandha și vajroli mudra. Poziția intensifică prana vayu.

Aplicații terapeutice: Poate ameliora depresia ușoară, cifoza (spatele cocoșat) și digestia lentă.

Ponturi utile: Dacă ai probleme cu articulațiile mâinilor sau zona lombară, practică Puiul de cobră în locul acestei poziții. Pune o cărămidă între coapse pentru a crea mai mult spațiu în zona lombară.

Lăcusta zburătoare

Salabhasana



Prezentare: Numită adesea de către copii „poziția supereroului“, Lăcusta zburătoare face apel la supercapacitatea noastră de a ne opune gravitației. Creează deschidere la nivelul pieptului și al umerilor, dar în același timp ne amintește de puterea gravitației și de tăria de care avem nevoie pentru a ne deplasa întregul corp împotriva ei.

Cum se procedează: Stând culcat cu fața în jos, întinde brațele de o parte și de alta a corpului, cu palmele în jos. Așază fruntea pe podea și apasă în jos cu partea superioară a labelor picioarelor. Pe inspirație, ridică pieptul, gâtul și capul de pe sol. Apoi întinde în spate degetele de la picioare și ridică picioarele de pe sol folosind mușchii coapselor. Ridică palmele de pe sol. Întinde coccisul către călcâie. Împinge sternul către peretele din fața ta. Aliniază omoplații, menținând întinsă partea posterioară a gâtului. Rămâi în această poziție, inspirând și expirând.

Beneficii: La nivel fizic, Lăcusta zburătoare fortifică mușchii din zona posterioară a coapselor, fesele și spatele. Deschide umerii, pieptul și coapsele. Corectează postura greșită și stimulează digestia.

În plus, deoarece fortifică partea posterioară a corpului, creează mai mult loc pentru organe, contribuind la funcționarea lor corectă.

La nivel energetic, această poziție deschide chakra a patra, care guvernează emoțiile și ne permite să simțim compasiune pentru ceilalți. De asemenea, dezvoltă sentimentul de autonomie fortificând mușchii paravertebrali, care ne ajută să ținem spatele drept. În ultimul rând, această poziție alungeşte coloana, ceea ce ne permite să simțim canalul central al acesteia, numit brahma nadi.

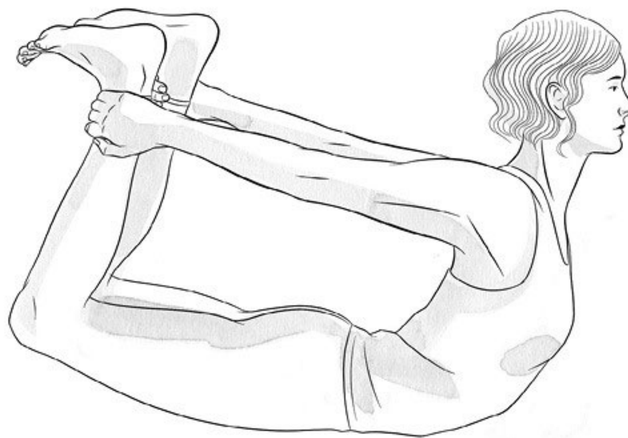
Activează mula bandha and vajroli mudra. Activează uşor jalandhara bandha pentru a menține întinsă partea posterioară a gâtului. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Combate oboseala și indigestia, ameliorează durerile lombare și corectează scolioza.

Ponturi utile: Pune o cărămidă între coapse pentru a crea mai mult spațiu în zona lombară. Pentru a deschide umerii, practică această poziție împletind degetele mâinilor în spate, în dreptul taliei.

Arcul

Dhanurasana



Prezentare: Precum un arc care ajută săgeata să-și ia zborul, această poziție eliberează spiritul individual din stern, numit jiva atman. Când jiva este eliberat, ne simțim conectați cu toate ființele.

Cum se procedează: Din poziția Lăcustei zburătoare, îndoaie ambele picioare și apucă-ți gleznele sau degetele de la picioare. Împinge în spate cu gambele și începe să ridici coapsele, trunchiul și pieptul de pe sol. Întinde coccisul spre călcâie și menține alungită partea posterioară a gâtului. Inspiră și expiră toracal.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție întinde mușchii cvadriceps, mușchii flexori ai șoldurilor, abdomenul, pieptul și bicepșii. Fortifică mușchii gluteali și pe cei din zona posterioară a coapselor; de asemenea, stimulează organele digestive.

La nivel energetic, poziția Arcului activează chakra a patra. Întrucât deschide într-o măsură semnificativă partea anterioară a corpului, amplifică rajas, energia care ne trezește și ne proiectează în viitor.

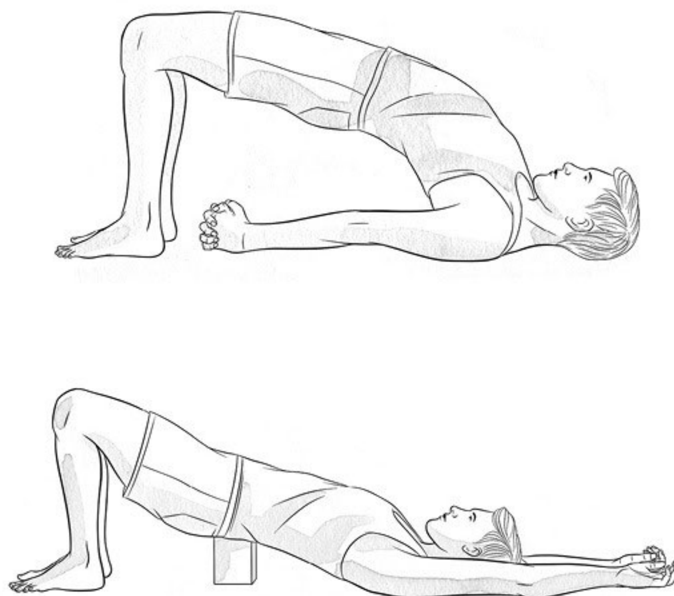
Activează mula bandha and vajroli mudra. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Stimulează digestia, poate impulsiona metabolismul, ameliorează depresia, reduce congestia căilor respiratorii superioare și ajută în cazuri de astm.

Ponturi utile: Dacă mușchii cvadriceps sau mușchii flexori ai șoldurilor sunt încordați, încearcă să practici această poziție cu trunchiul apropiat de sol. Dacă ai o sensibilitate la nivelul umerilor, ține brațele de o parte și de alta a corpului sau prinde o curea cu mâinile, în jurul labelor picioarelor.

Podul

Setu Bandha Sarvangasana



Prezentare: Precum un supliment cu vitamine administrat zilnic, această poziție stimulează sistemul imunitar și reglează nivelul de energie dacă este efectuată în mod regulat. Întinde mușchii încordați și fortifică mușchii slabi, având un efect de armonizare a corpului, minții și sistemului nervos.

Cum se procedează: Din poziția de Odihnă constructivă (vezi pagina 289), așază brațele de o parte și de alta a corpului și ține labele picioarelor paralele. Apropie călcâiele de vârfurile degetelor de la mâini. Inspiră și ridică șoldurile de pe sol, apăsând pe sol cu pernuțele tălpilor aflate la baza degetelor mari. Împletește degetele mâinilor sub tine, apropie omoplații și unește palmele. Ridică pieptul și îndepărtează bărbia de piept.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție este foarte asemănătoare cu Lăcusta zburătoare prin faptul că fortifică mușchii din zona posterioară a coapselor, fesele și spatele; în plus, susține mușchii cvadriceps. Deschide umerii, pieptul, coapsele, mușchii flexori ai șoldurilor și ajută la corectarea posturii greșite. De asemenea, stimulează organele abdominale, plămânii și glanda tiroidă.

La nivel energetic, această poziție deschide chakra a patra. Este energizantă, împrospătează respirația și contribuie la vindecarea depresiei ușoare.

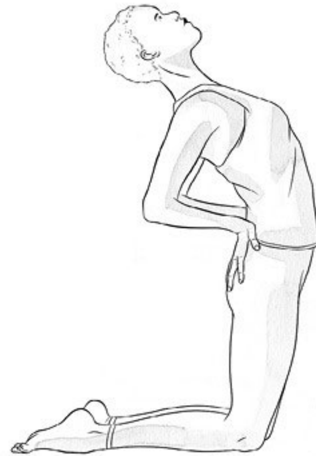
Activează mula și jalandhara bandha, precum și ajroli mudra. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Această poziție este adjuvantă în tratamentul astmului, al hipertensiunii arteriale, al osteoporozei și al sinuzitei; de asemenea, este utilă în cazul afecțiunilor postnatale. Reglează timusul și glanda tiroidă. Când este efectuată cu o cărămidă introdusă sub sacrum, poate calma durerile menstruale.

Ponturi utile: Pune o cărămidă între coapse pentru a crea spațiu în zona lombară. Dacă ai umerii tensionați, ține brațele de o parte și de alta a corpului sau ține-te de marginile exterioare ale saltelei. Dacă vrei să practici o variantă mai relaxantă, așază o cărămidă sau o pernă groasă sub sacrum.

Cămila

Ustrasana





Prezentare: Fiind una dintre pozițiile cu cel mai puternic efect de deschidere a pieptului, Cămila stimulează în mod natural dispoziția și nivelul de energie. Pe lângă faptul că deschide pieptul, eliberează respirația și jiva, spiritul individual, creând un sentiment de expansiune și libertate.

Cum se procedează: Stând în genunchi, poziționează șoldurile direct deasupra genunchilor și umerii deasupra șoldurilor. Așază palmele în zona lombară, cu vârfurile degetelor orientate fie către piept, fie în jos, spre podea. Contractă abdomenul inferior și ridică pieptul, ca și cum ai avea un fir care îți trage sternul către tavan. Îndoaie degetele de la picioare pe sol. Încearcă să atingi călcâiele cu degetele de la mâini, menținând șoldurile deasupra genunchilor. Ține întinsă partea posterioară a gâtului și respiră.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Cămilei întinde mușchii cvadriceps, mușchii flexori ai șoldurilor, pieptul, umerii și interiorul gâtului. Fortifică partea posterioară a picioarelor și mușchii paravertebrali, stimulând glandele suprarenale, rinichii și organele digestive. De asemenea, ajută la corectarea posturii greșite.

La nivel energetic, Ustrasana îmbunătățește starea de spirit și mărește rezistența. Stimulează a patra și a cincea chakra, sporindu-ne încrederea în noi înșine și capacitatea de a ne conecta cu lumea exterioară, de a ne transmite

adevărul cu iubire și compasiune.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, jalandhara bandha pentru a menține elongația gâtului. Activează vajroli mudra. Acest lucru stimulează prana vayu.

Aplicații terapeutice: Este adjuvantă în cazuri de cifoză, astm, depresie ușoară, diminuează durerile cervicale și lombare. Este recomandată femeilor însărcinate.

Ponturi utile: Dacă ai rotulele sensibile, așază o pătură îndoită sub genunchi. Pentru a activa mula bandha, pune o cărămidă între coapse. Așază două cărămizi sau o pernă lungă pe gambe pentru a umple spațiul dintre labele picioarelor și mâini și pentru a menține zona toracică aplecată spre spate.

POSTURI INVERSATE

Două dintre cele mai cunoscute poziții inversate din yoga — *Statul în cap* și *Lumânarea* — erau numite în mod tradițional regele și regina tuturor posturilor, întrucât favorizează unirea lui Shakti, forța feminină divină de la baza coloanei vertebrale, cu Shiva, conștiința pură din creștetul capului. Yoga este rezultatul unificării acestor două forțe. Pozițiile inversate ne poartă în necunoscut, făcându-ne să ieșim din zona de confort și să ne înfruntăm fricile, ceea ce ne ajută să ne vedem pe noi înșine și lumea dintr-o nouă perspectivă.

Delfinul

Salamba Sirsasana



Prezentare: Precum Câinele cu fața în jos, Delfinul este o postură inversată ușoară. Reprezintă o pregătire utilă pentru Statul în cap, având multe beneficii comune cu această poziție și mai puțini factori de risc. Dacă te simți blocat în viața ta, încearcă postura Delfinului pentru a-ți schimba percepția asupra lumii.

Cum se procedează: Stând sprijinit pe palme și pe genunchi, coboară antebrațele pe sol, așezând coatele direct sub umeri. Împletește degetele mâinilor și apasă cu antebrațele și partea exterioară a articulațiilor mâinilor pe sol, îndoind degetele de la picioare. Ridică șoldurile, îndepărtându-le de sol, și apropie labele picioarelor spre față. Rămâi în această poziție și respiră, lăsând capul și gâtul să atârne relaxate.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție deschide gambele, mușchii din zona posterioară a coapselor și umerii. Fortifică partea superioară a corpului și spatele; de asemenea, intensifică circulația sanguină la nivelul creierului, sporind luciditatea și atenția.

La nivel energetic, poziția Delfinului ne ajută să vedem lucrurile dintr-o nouă perspectivă. Stimulează a patra, a cincea și a șasea chakra, favorizând eliberarea la nivelul inimii, comunicarea clară și concentrarea.

Pont energetic: Când ieși din poziție, fă o pauză și așază-te pe călcâie, simțind inversarea canalelor ascendent și descendent. Precum două râuri care se unesc, aceste canale se întâlnesc în centrul pieptului, eliberând jiva atman, spiritul individual care ne conectează cu tot ceea ce există.

Activează mula bandha, uddiyana bandha și ashvini mudra. Acest lucru stimulează udana vayu.

Aplicații terapeutice: Combate durerile ușoare de cap, oboseala, sinuzita și formele ușoare de depresie.

Ponturi utile: Dacă ai vreo sensibilitate la nivelul umerilor sau hipertensiune ori hipotensiune arterială, practică Viparita Karani în locul acestei poziții (vezi pagina 291).

Statul în cap

Sirsasana



Prezentare: Cunoscut în mod tradițional ca „regele tuturor pozițiilor", Statul în cap deschide chakra creștetului, centrul energetic care ne conectează cu inteligența infinită. Deși această poziție comportă mulți factori de risc, dacă este practicată corect poate cauza schimbări importante ale corpului, minții și conștiinței. De asemenea, prin inversarea relației noastre cu Pământul, Sirsasana inversează efectul gravitației asupra corpului nostru și schimbă modul în care interacționăm cu lumea și cu noi înșine.

Cum se procedează: Din poziția Delfinului, coboară genunchii pe sol. Schimbă-ți poziția capului astfel încât creștetul să atingă podeaua. Împletește-ți degetele mâinilor în spatele capului și apasă cu antebrațele în podea, ridicând umerii astfel încât să-i îndepărtezi de urechi. Apropie labele picioarelor cât mai mult de față. Îndoaie un genunchi către piept, apoi și pe celălalt. Ridică-ți coccisul și începe treptat să-ți întinzi picioarele spre tavan, împingând cu partea anterioară a tălpilor și ducând degetele spre spate. Respiră în această poziție cât mai mult posibil, fără să te suprasoliciți. Reține că Sirsasana trebuie practicată pentru prima dată sub îndrumarea unui profesor sau a unui expert, mai ales dacă ai probleme cu gâtul, umerii sau tensiunea arterială.

Beneficii: La nivel fizic, Statul în cap fortifică picioarele, planșeul pelvian și abdomenul; de asemenea, deschide pieptul și umerii. Această poziție stimulează glanda pituitară și glanda pineală din creier și îmbunătățește digestia, contribuind totodată la ameliorarea circulației limfatice și irigarea cu sânge a inimii. În plus, reduce umflarea gleznelor și a labelor picioarelor.

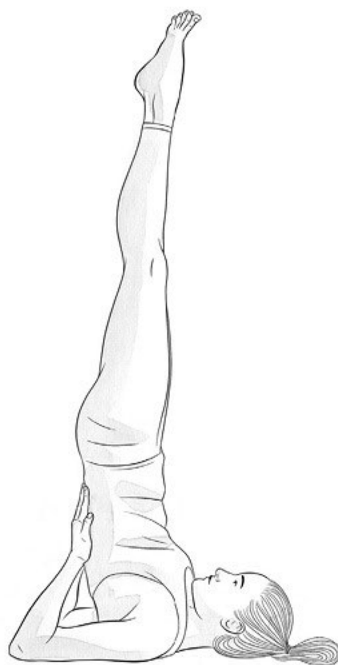
La nivel energetic, Sirsasana ne face să ne confruntăm cu fricile noastre și ne ajută să ne schimbăm perspectiva. Acționează asupra celei de-a șasea și celei de-a șaptea chakre, stimulând capacitatea de înțelegere și spiritul inovator, precum și conexiunea noastră cu inteligența nelimitată. Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Acest lucru stimulează udana vayu.

Aplicații terapeutice: Combate durerile de cap, ameliorează simptomele sinuzitei și astmului, este adjuvant în cazuri de insomnie, infertilitate, edeme și depresie ușoară; este utilă în cazul problemelor postnatale.

Ponturi utile: Practică lângă un perete pentru a-ți menține mai ușor echilibrul. Dacă ai leziuni ale coloanei cervicale, practică poziția Delfinului în locul acestei posturi sau pune câte două–trei cărămizi sub fiecare umăr și îndoaie coatele astfel încât acestea să fie aliniate sub umeri. Așază mâinile în fața cărămizilor și răsfiră larg degetele. Ridică picioarele pe rând pentru a le sprijini de perete sau a le ridica spre tavan.

Lumânarea

Sarvangasana



Prezentare: Numită în mod tradițional „regina tuturor pozițiilor", Lumânarea este menționată în numeroase texte clasice de yoga, printre care Siva Samhita și Hatha Yoga Pradipika. Când o stăpânim bine, poate induce o stare profundă de pratyahara sau retragere a simțurilor în interior.

Cum se procedează: Stând culcat pe spate, întinde brațele de o parte și de alta a corpului, cu palmele în jos. Inspiră, iar pe expirație folosește mușchii abdominali pentru a ridica picioarele, atingând cu tălpile podeaua din spatele tău. Îndoaie degetele de la picioare și ridică șoldurile. Apropie omoplații și îndoaie coatele, așezând palmele pe partea de sus a spatelui. Ridică unul dintre picioare spre tavan, apoi și pe celălalt, împingând cu partea anterioară a tălpilor și întinzând degetele de la picioare. Rămâi în poziție și respiră.

Beneficii: La nivel fizic, Lumânarea fortifică picioarele și mușchii din partea centrală a corpului. Întinde și susține spatele, întinde umerii și partea posterioară a gâtului, contribuie la reglarea glandei tiroide și îmbunătățește digestia. De asemenea, ameliorează circulația limfatică și irigarea cu sânge a inimii. Poate reduce umflarea gleznelor și a labelor picioarelor.

La nivel energetic, această poziție reduce anxietatea și calmează sistemul nervos stimulând nervii parasimpatici din spatele gâtului. Favorizează pratyahara sau retragerea simțurilor în interior, inducând o stare profundă de calm și introspecție. Activează a cincea și a șasea chakra, favorizând capacitatea de a sta în liniște, comunicarea clară și dezvoltarea capacității de înțelegere, a intuiției și a viziunii superioare.

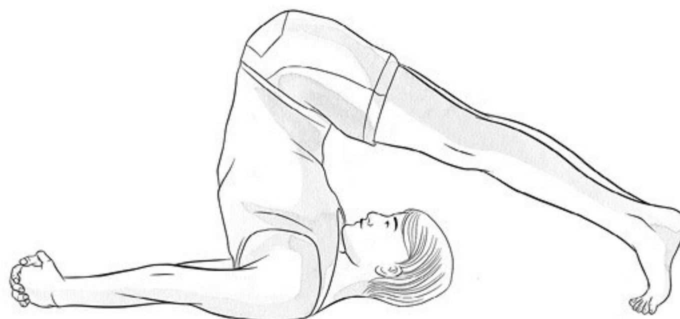
Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Acest lucru stimulează udana vayu.

Aplicații terapeutice: Poziția Lumânării reduce anxietatea, hipertensiunea arterială și dimensiunea venelor varicoase. Combate dezechilibrele cauzate de tiroidă, insomnia și edemele. Poate ușura simptomele menopauzei.

Ponturi utile: Pune sub umeri o pătură îndoită pentru a crea mai mult spațiu în spatele gâtului. Dacă ai vreo sensibilitate la nivelul coloanei cervicale, evită această poziție și practică în schimb poziția Picioarele pe perete *(vezi pagina 291)*.

Plugul

Halasana



Prezentare: Din punct de vedere fizic, poziția Plugului este similară cu poziția Bastonului (vezi pagina 280) rotită cu 180°. Stimulează aceleași calități precum Aplecarea în față din poziție așezat, la care se adaugă beneficiile inversiunii. Dacă este efectuată corect, această poziție poate trezi reacții profunde la nivel fizic, mintal și energetic, reacții care conduc la o stare de conștientizare puternică.

Cum se procedează: Din poziția Lumânării, du picioarele peste cap spate și lasă labele picioarelor să coboare către sol, deasupra capului. Ține degetele de la picioare îndoite pe podea. Ridică-ți coccisul către tavan și coboară brațele și coatele pe sol. Apropie omoplații și împletește degetele mâinilor, unind palmele astfel încât brațele și antebrațele să apese ferm în podea. Ridică pieptul spre bărbie și îndepărtează bărbia de piept. Rămâi în poziție și respiră.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Plugului întinde mușchii din zona posterioară a coapselor, partea inferioară și partea superioară a spatelui, precum și partea posterioară a gâtului. De asemenea, întinde pieptul, umerii și partea superioară a brațelor. Fortifică abdomenul și mușchii paravertebrali. În plus, reglează funcționarea glandei tiroide.

La nivel energetic, această poziție are efect calmant și răcoritor. Activează prima și a cincea chakra, ducând la o eliberare profundă a tiparelor inconștiente prin intermediul mușchilor din zona posterioară a coapselor; de asemenea, dezvoltă un spațiu interior al liniștii, ce permite o comunicare clară, nestânjenită la nivelul gâtului.

Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Poziția intensifică udana vayu.

Aplicații terapeutice: Această postură ameliorează durerile din zona lombară, durerile de cap, oboseala, insomnia și sinuzita. De asemenea, reduce simptomele menopauzei și contribuie la reglarea glandei tiroide.

Ponturi utile: Dacă simți tensiune în zona cervicală, așază o pătură îndoită cu grijă sub partea superioară a spatelui pentru a crea mai mult spațiu în coloana cervicală. Înfășoară o curea sau o centură în jurul brațelor pentru a nu lăsa coatele să se îndepărteze unul de altul. Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sunt încordați, pune un scaun sau o pernă lungă sub degetele de la picioare.

Dacă ai leziuni ale coloanei cervicale, practică Paschimottanasana în locul acestei posturi (vezi pagina 286).

RĂSUCIRI ÎN POZIȚIA AȘEZAT

Pe lângă faptul că ameliorează digestia și mențin sănătatea coloanei vertebrale, răsucirile în poziția așezat ajută la eliminarea sângelui stagnant din organe și irigarea acestora cu sânge proaspăt. Această acțiune de stoarcere și îmbibare are efect purificator și detoxificant; ne ajută să lăsăm deoparte ce nu ne mai servește, pentru a explora noi posibilități.

Stăpânul peștilor — varianta incompletă

Ardha Matsyendrasana





Prezentare: Conform Hatha Yoga Pradipika (1.26–27), această postură are rolul de a combate numeroase boli. Deși s-ar putea ca știința modernă să nu fie de acord cu asta, ea menține coloana puternică, aliniată și alungită. Pentru yoghinii din vechime, integritatea coloanei vertebrale era un indiciu al unei stări de sănătate bune, întrucât coloana susține respirația și energia forței vitale.

Cum se procedează: Din poziția Bastonului (vezi pagina 280), îndoaie piciorul drept și încrucișează laba piciorului drept peste piciorul stâng, astfel încât talpa piciorului drept să se afle pe sol, în exteriorul fesei stângi. Desfă coapsa stângă și așază laba piciorului stâng în exteriorul fesei drepte. Sprijină-te în egală măsură pe cele două oase ale șezutului. Cuprinde genunchiul drept cu brațul stâng. Pe inspirație, ridică brațul drept spre tavan, iar pe expirație, coboară-l în spate, așezând vârfurile degetelor pe sol, în spatele tău. Întinde coloana când inspiri, iar când expiri răsucește-te în jurul axei coloanei, menținând pieptul ridicat și omoplații coborâți, apropiați unul de altul. Lasă creștetul capului să se înalțe către tavan în timp ce te înrădăcinezi uniform pe cele două oase ale șezutului.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție fortifică mușchii oblici, mușchii abdominali și spatele. Întinde mușchii rotatori externi ai șoldurilor, claviculelor și omoplaților. Ameliorează digestia prin masajul exercitat asupra organelor interne și, precum un burete, comprimă și distanțează cu delicatețe discurile intervertebrale, ceea ce ne permite să avem o coloană mai alungită și mai sănătoasă.

La nivel energetic, această postură activează a treia chakra, care amplifică și favorizează transformarea. Stimulează agni, focul digestiv al prefacerii care ne ajută să metabolizăm hrana și să ne procesăm gândurile și emoțiile. De asemenea, această poziție ajută la eliberarea energiei stagnante eliminând sângele învechit din organe și alimentându-le cu sânge proaspăt și energie reînnoită.

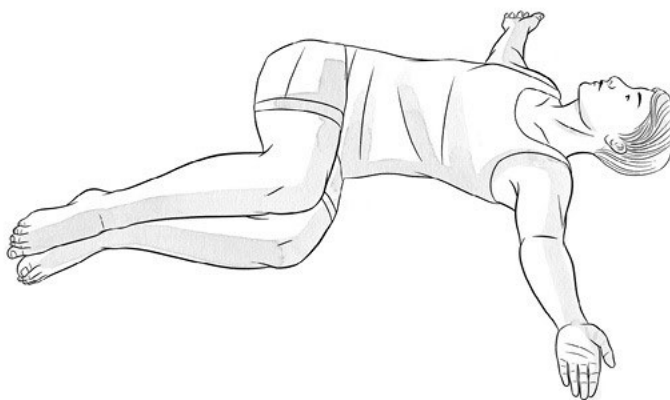
Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Ajută în cazuri de constipație, digestie lentă, astm, sciatică și dureri în zona lombară.

Pont util: Dacă ai șoldurile tensionate și coloana curbată, așază-te pe o pătură rulată sau ține gamba întinsă pentru a alungi coloana.

Răsucire abdominală din stând culcat

Jathara Parivartanasana



Prezentare: Această postură calmantă, cu efecte terapeutice, este excelentă pentru reglarea sistemului nervos și combaterea durerilor din zona lombară, precum și pentru însușirea artei abandonului. După ce intri în poziție, las-o să acționeze, fără să faci niciun efort.

Cum se procedează: Din poziția de Odihnă constructivă (vezi pagina 289), deplasează tălpile până când ajung direct sub genunchi. Desfă brațele sub forma literei T și aliniază articulațiile mâinilor cu umerii. Inspiră și ridică șoldurile, mută-le cu câtiva centimetri la dreapta, apoi coboară-le la loc. Ridică tălpile de pe sol și mută-le mai la stânga, astfel încât să creezi un unghi drept între șolduri, genunchi și glezne. Presează partea de sus a coapsei drepte cu mâna stângă pentru a ține picioarele unul peste altul și privește către tavan sau peste brațul drept.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție întinde partea exterioară a șoldurilor, banda iliotibială, mușchii din zona posterioară a coapselor, partea inferioară a spatelui, pieptul și umerii. Ameliorează digestia prin masajul exercitat asupra organelor abdominale.

La nivel energetic, Răsucirea abdominală acționează asupra celei de-a treia chakre pentru a stimula focul digestiv. Este o poziție relativ pasivă, care ne conectează cu energia noastră lunară, feminină.

Activează ușor jalandhara bandha. Acest lucru stimulează samana vayu.

Aplicații terapeutice: Corectează scolioza, reduce durerile lombare, ameliorează oboseala și constipația, precum și durerile cauzate de osteoporoză.

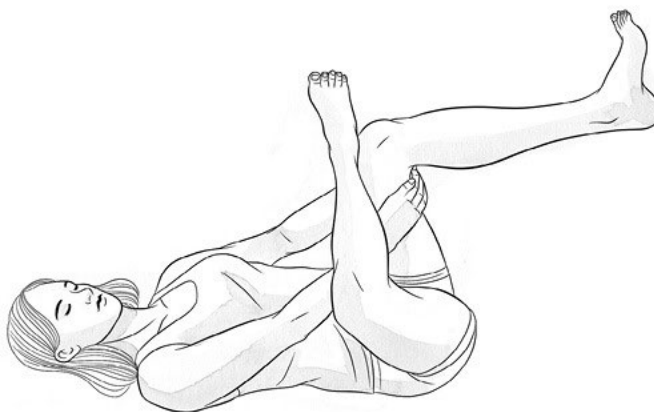
Ponturi utile: Dacă ai șoldurile tensionate, pune o pătură rulată între genunchi. Dacă ai umerii încordați, așază o pătură îndoită sub brațul întins. Pentru a-ți întinde în profunzime mușchii din zona posterioară a coapselor și partea exterioară a șoldurilor, ține picioarele drepte.

ASANE PENTRU DESCHIDEREA ȘOLDURILOR ÎN POZIȚIA AȘEZAT SAU CULCAT

Această categorie de posturi stimulează a doua chakra, care este guvernată de elementul apă. Apa dă naștere gustului, emoțiilor, creativității, senzualității și sexualității. Având în vedere că șoldurile reprezintă depozitul energetic al emoțiilor noastre neprocesate, aceste asane contribuie la eliminarea trăirilor suprimate de care ne cramponăm de mult. Eliberând această zonă a corpului, ne dăm voie să ne simțim emoțiile mai din plin, ceea ce ne ajută să fim mai prezenți.

Porumbelul culcat

Supta Kapotasana



Prezentare: Această întindere profundă destinde șoldurile și zona lombară, favorizând mobilitatea și o stare generală de destindere. Când ne focalizăm atenția asupra senzațiilor dintr-un singur loc, intrăm în faza dharana de concentrare relaxată.

Cum se procedează: Din poziția de Odihnă constructivă (vezi pagina 289), pune glezna dreaptă peste coapsa stângă. Flexează laba piciorului drept pentru a activa mușchii din jurul articulației genunchiului. Împletește degetele mâinilor în spatele coapsei stângi și ridică talpa stângă de pe sol, apropiind ușor de tine coapsa stângă în timp ce îndepărtezi cu grijă coapsa dreaptă de corp. Rămâi în poziție și respiră, îndreptându-ți atenția asupra zonei unde percepi senzații.

Beneficii: La nivel fizic, Supta Kapotasana întinde mușchii din zona posterioară a coapselor, partea exterioară a șoldurilor și mușchiul piriform.

La nivel energetic, această poziție liniștește sistemul nervos și relaxează mintea. Stimulează a doua chakra, eliberând emoțiile neprocesate, ceea ce favorizează creativitatea, senzualitatea și sexualitatea.

Activează ușor jalandhara bandha. Stimulează apana și vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Combate durerile lombare și pe cele cauzate de sciatică; postura este potrivită pentru practicantele aflate în primul și al doilea trimestru de sarcină.

Ponturi utile: Dacă nu ajungi cu mâinile în spatele piciorului, folosește o curea sau așază talpa pe sol ori pe un scaun.

Cizmarul

Baddha Konasana



Prezentare: Această postură este adoptată adesea de fabricanții de pantofi și alți artizani din India. Poate fi destul de inconfortabilă pentru occidentali, obișnuiți să stea pe scaun. Pe lângă faptul că întinde șoldurile în profunzime, poziția Cizmarului ne învață să găsim grația în situații neplăcute și inconfortabile.

Cum se procedează: Din poziția Bastonului (vezi pagina 280), lipește tălpile și desfă larg genunchii. Aranjează-ți fesele astfel încât să te sprijini pe oasele șezutului, și nu pe coccis. Inspiră și alungește coloana. Pe expirație, începe să basculezi în față de la nivelul șoldurilor, menținând coloana întinsă și umerii coborâți. Continuă să respiri: pe inspirație, alungește coloana, iar pe expirație, scurteaz-o.

Beneficii: La nivel fizic, această postură întinde genunchii, partea interioară a coapselor, partea exterioară a șoldurilor și zona lombară.

Prelungind inspirația și aprofundând expirația, învățăm cum să ne lăsăm călăuziți de respirație, și nu de eu. La nivel energetic, poziția Cizmarului ne învață reflecția profundă și contemplația. Stimulează a doua chakra, dezvoltând fluiditatea, flexibilitatea, sexualitatea și senzualitatea.

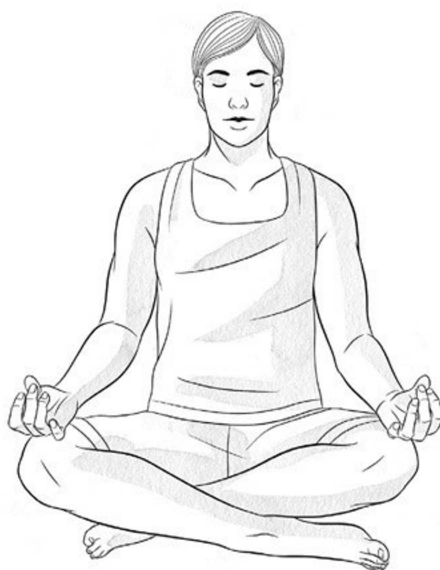
Activează mula bandha, uddiyana bandha și jalandhara bandha. Activează ashvini mudra. Acest lucru stimulează apana și vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Această poziție calmează disconfortul menstrual și durerile provocate de sciatică. Combate durerile lombare și simptomele menopauzei, stimulează organele reproducătoare și sporește energia sexuală.

Ponturi utile: Dacă ai zona lombară sau șoldurile dureroase și rigide, pune o pătură rulată sub oasele șezutului. Dacă ai o sensibilitate a genunchilor, așază câte o cărămidă sub fiecare genunchi.

Poziția ușoară

Sukhasana



Prezentare: Poziția ușoară este folosită cel mai adesea pentru meditație și contemplare. Cuvântul sanscrit sukha se traduce cu „dulceață“ sau „ușurință“. Deși poate că nu este o poziție ușoară pentru toată lumea, cele mai importante beneficii depind de modul în care o abordăm. Poziția ușoară ne amintește că drumul către bucurie este însăși bucuria.

Cum se procedează: Din poziția Bastonului (vezi pagina 280), desfă coapsa dreaptă și așază pe ea laba piciorului drept, în apropiere de zona inghinală. Desfă coapsa stângă și așază laba piciorului stâng în fața celei drepte, șezând cu picioarele încrucișate. Ajustează-ți fesele astfel încât să te sprijini pe oasele șezutului, și nu pe coccis. Apoi lasă trunchiul să se întindă în sus în mod natural, folosind mușchii abdominali pentru a susține zona lombară și mușchii paravertebrali pentru a susține partea superioară a spatelui. Relaxează umerii și simte cum capul și gâtul plutesc fără efort deasupra coloanei vertebrale. Lasă mâinile să se odihnească pe genunchi și relaxează mușchii faciali.

Beneficii: La nivel fizic, Poziția ușoară întinde șoldurile și genunchii, fortifică mușchii paravertebrali, tonifică mușchii abdominali și contribuie la o postură corporală bună.

La nivel energetic, Poziția ușoară ne ajută să ne simțim împământați, stabili și relaxați în același timp. Este o poziție excelentă pentru a realiza exerciții de respirație și alte practici contemplative. Deschide a doua și a șasea chakra, precum și canalul central, numit sushumna nadi, care conectează conștiința inferioară și conștiința superioară.

Activează mula bandha. Acest lucru stimulează apana și vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Reduce durerile din zona lombară, ajută în perioada de perimenopauză și menopauză, reduce tensiunea psihică.

Ponturi utile: Dacă ai zona lombară sau șoldurile tensionate, pune o pătură rulată sau o pernă sub oasele șezutului. Dacă ai genunchii sensibili, așază câte o cărămidă sub fiecare genunchi.

Porumbelul într-un picior

Eka Pada Kapotasana



Prezentare: Această poziție eliberează straturile de tensiune care s-au acumulat în corpul fizic și corpul subtil. Acționează asupra părții exterioare a șoldurilor și a mușchiului psoas, care sunt implicate în stabilizarea și conectarea părții superioare cu partea inferioară a corpului. Când ne relaxăm în această postură, apare o senzație de eliberare interioară care ne permite să simțim, să respirăm și să fim.

Cum se procedează: Din poziția Câinelui cu fața în jos (vezi pagina 234), inspiră și ridică piciorul drept în spate. Pe expirație, îndoaie genunchiul drept către piept. Flexează laba piciorului drept și coboară glezna, gamba și genunchiul între mâini. Ține degetele piciorului din spate îndoite și împinge cu palmele în sol pentru a-ți ridica șoldurile de pe saltea, trăgând șoldul drept înapoi și ducând șoldul stâng în față. Întinde degetele piciorului din spate și, pe inspirație, contractă abdomenul inferior, ridicând pieptul și privirea către tavan. Pe expirație, coboară trunchiul către sol și sprijină-ți capul pe saltea sau pe o cărămidă.

Beneficii: La nivel fizic, Porumbelul într-un picior întinde gleznele, mușchii cvadriceps, mușchiul psoas, partea interioară și exterioară a coapselor și spatele.

La nivel energetic, această poziție contribuie la reducerea tensiunii psihice. Acționează asupra chakrei a doua, eliberând deopotrivă energia emoțională și sexuală pentru a favoriza creativitatea și conexiunea senzorială cu lumea. De asemenea, ne ajută să respirăm mai ușor deoarece întinde mușchiul psoas.

Activează ușor jalandhara bandha. Stimulează apana and vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Combate durerile din zona lombară, acționează asupra problemelor urinare, îmbunătățește postura, diminuează simptomele perimenopauzei și menopauzei, ajută în cazuri de sciatică.

Ponturi utile: Pentru o variantă cu efecte terapeutice mai pronunțate, pune o pernă sub trunchi. Dacă ai vreo sensibilitate la nivelul gleznelor, al genunchilor sau al șoldurilor, practică în schimb Porumbelul culcat. Dacă șoldurile nu sunt în contact cu solul, pune o pernă sau un prosop rulat sub osul șezutului care este ridicat.

Bușteanul

Agnistambhasana



Prezentare: Poziția Bușteanului acționează asupra mușchilor rotatori externi profunzi ai șoldurilor, care ajută la stabilizare. Având în vedere că trezește o reacție puternică în corp, această poziție ne învață să conștientizăm ceea ce simțim în mod relaxat, fără judecată sau manipulare. Pe măsură ce devenim mai conștienți de senzațiile noastre, acestea se schimbă și se dizolvă în procesul de conștientizare.

Cum se procedează: Din poziția Cizmarului, apucă laba piciorului drept cu ambele mâini și așază cu delicatețe glezna dreaptă deasupra coapsei stângi. Așază gamba dreaptă peste gamba stângă astfel încât gleznele să fie amplasate chiar în dreptul genunchilor. Ancorează oasele șezutului în podea în timp ce-ți întinzi coloana vertebrală către tavan. Rămâi în această poziție sau începe să te apleci în față peste picioare, aprofundând întinderea părții exterioare a șoldurilor.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Bușteanului întinde genunchii, partea interioară și exterioară a coapselor, precum și partea de jos a spatelui.

La nivel energetic, această poziție reduce tensiunea psihică. Acționează asupra celei de-a doua chakre, eliberând energia emoțională și sexuală pentru a spori creativitatea și a adânci conexiunea senzorială cu lumea.

Activează mula bandha. Acest lucru stimulează apana și vyana vayu.

Aplicații terapeutice: Atenuează durerile din zona lombară, reduce simptomele perimenopauzei și menopauzei, ajută în cazuri de sciatică.

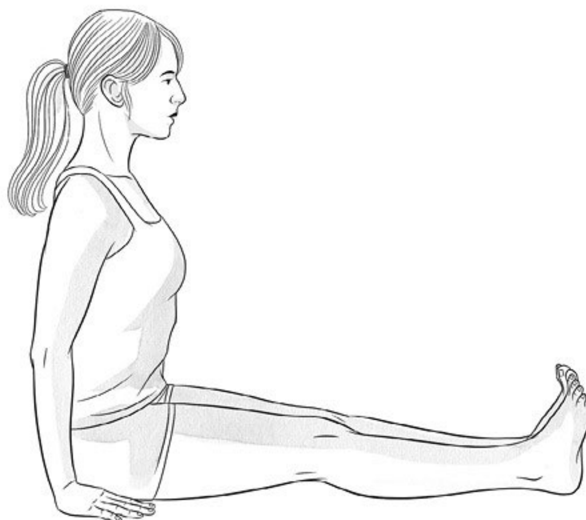
Ponturi utile: Dacă ai zona lombară sau șoldurile tensionate, pune o pătură rulată sau o pernă sub oasele șezutului. Dacă ai genunchii sensibili, pune o cărămidă sub genunchiul aflat sus sau practică în schimb Supta Kapotasana (vezi pagina 269).

APLECĂRI ÎN FAȚĂ DIN POZIȚIA AȘEZAT

Deși tot mai mulți oameni stau așezați cea mai mare parte din zi, deseori nu știm să ședem într-un mod care să favorizeze sănătatea coloanei vertebrale și a organelor noastre. Această categorie de posturi ne învață cum să ne menținem vertebrele aliniate, să respirăm echilibrat și să oferim organelor noastre spațiul necesar atunci când stăm așezați. La nivel energetic, aplecările în față din poziția așezat deschid partea posterioară a corpului, ceea ce activează circulația *tamas*, energia calmantă și liniștitoare a corpului nostru. De asemenea, întind în profunzime mușchii din zona posterioară a coapselor, unde sunt depozitate multe dintre tiparele și convingerile noastre limitative. Din acest motiv, aceste asane constituie o metodă esențială de a încheia practica exercițiilor fizice. Ne ajută să ne eliberăm de legături în mod activ, orientându-ne mintea dinspre lumea exterioară a simțurilor către spațiul interior liniștit al conștiinței pure.

Bastonul

Dandasana



Prezentare: Poziția Bastonului are un statut similar cu cel al poziției Muntelui din categoria posturilor practicate în picioare. În cazul Bastonului, oasele șezutului joacă rolul picioarelor care ne ancorează și ne înrădăcinează în Pământ, în timp ce coloana se ridică spre cer. Pe lângă faptul că fortifică mușchii din zona centrală și stabilizează coloana, practicarea zilnică a acestei poziții ne permite să găsim sprijin în miezul ființei noastre, creând un sentiment de autonomie, individualitate și conexiune cu potențialul pur.

Cum se procedează: Stând așezat pe saltea, întinde ambele picioare în fața ta. Ajustează-ți fesele astfel încât să te sprijini pe oasele șezutului, și nu pe coccis. Contractă mușchii cvadriceps și răsfiră degetele de la picioare. Întinde coloana către tavan, aducând cutia toracică peste pelvis și umerii peste cutia toracică. Ține mâinile de o parte și de alta a corpului și deschide zona claviculelor, relaxând umerii și coborându-i. Lasă gâtul și capul să plutească liber deasupra coloanei vertebrale.

Beneficii: La nivel fizic, poziția Bastonului fortifică picioarele, mușchii din zona centrală și partea de sus a spatelui. Întinde gambele, mușchii din zona posterioară a coapselor, pieptul și umerii.

La nivel energetic, această postură are efect de împământare, dar și de eliberare. Întrucât echilibrează partea anterioară și cea posterioară a corpului, induce satva guna. Activează prima și a treia chakra, creând stabilitate, putere și încredere din interior. Corectează poziția coloanei vertebrale, ceea ce aliniază energetic și cele două canale principale care o străbat: sushumna nadi și brahma nadi. Stimularea acestor canale facilitează atât manifestarea, cât și transcendența.

Activează mula bandha și, în mai mică măsură, uddiyana bandha. Activează ashvini mudra pentru a alungi partea anterioară a corpului. Acest lucru stimulează apana vayu.

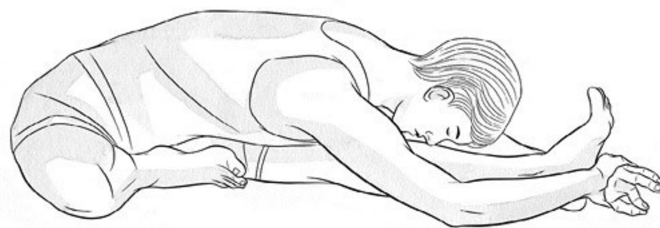
Aplicații terapeutice: Poziția Bastonului fortifică mușchii din zona centrală, ceea ce poate fi util copiilor cu probleme de procesare senzorială. Corectează postura, ajută în cazuri de osteoporoză și alte deficiențe osoase, ameliorează afecțiunile zonei lombare.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sau din zona lombară sunt încordați, așază-te pe o pătură rulată sau o pernă. Dacă ai mușchii din zona posterioară a coapselor extrem de tensionați și rigizi, îndoaie

genunchii.

Aplecare cu capul la genunchi

Janusirsasana



Prezentare: Deși denumirea acestei poziții se traduce prin „de la cap la genunchi“, de fapt ducem ombilicul către genunchi și capul către gambe. Această postură cu un puternic efect de detensionare deschide toată partea posterioară a corpului și totodată ne face să răsucim puțin corpul deasupra piciorului întins. Este purificatoare și revitalizantă, ajutându-ne să ne deblocăm pe măsură ce pătrundem tot mai adânc în esența ființei noastre.

Cum se procedează: Din poziția Bastonului, îndoaie piciorul drept și desfă coapsa dreaptă, punând talpa piciorului drept pe interiorul coapsei stângi. Inspiră și alungește coloana, răsucind trunchiul deasupra piciorului stâng întins. Pe expirație, basculează trunchiul din șold, menținând abdomenul inferior contractat, coloana alungită și umerii coborâți. Continuă să respiri, alungind coloana pe inspirație și coborând mai mult pe piciorul întins pe expirație. În final, așază-ți abdomenul pe coapsă, fruntea pe gambă și mâinile în jurul labei piciorului întins, dacă poți.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție întinde mușchii din partea posterioară a coapselor, partea exterioară și interioară a șoldurilor, partea interioară a coapselor, zona inferioară și cea superioară a spatelui, precum și partea posterioară a gâtului. Îmbunătățește digestia și facilitează expirația comprimând ușor diafragma în sus.

La nivel energetic, Aplecarea cu capul la genunchi eliberează tiparele inconștiente blocate în zona posterioară a picioarelor. Stimulează prima chakra, creând o conexiune fermă și solidă cu Pământul, favorizând un sentiment de libertate care ne permite să ne relaxăm și să ne detașăm pe expirație. Această postură ne ajută să ne eliberăm de ceea ce nu ne mai servește, atât pe plan fizic, cât și energetic. De asemenea, prin faptul că deschide canalul de trecere a tamas, liniștește mintea, favorizând o conexiune profundă cu interiorul nostru.

Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Activează ashvini mudra pentru a alungi partea din față a corpului. Acest lucru stimulează apana vayu.

Aplicații terapeutice: Această postură corectează scolioza, combate durerile din zona lombară, disconfortul menstrual și simptomele menopauzei. Poate ameliora durerile de cap, anxietatea și oboseala; de asemenea, poate îmbunătăți digestia.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sau din zona lombară sunt încordați, așază-te pe o pătură rulată sau o pernă. Dacă nu ajungi cu mâinile la laba piciorului întins, prinde o curea cu mâinile în jurul tălpii și continuă să alungești coloana în timp ce te apleci peste picior.

Aplecarea cu picioarele larg desfăcute

Upavista Konasana



Prezentare: Această postură poate avea un efect profund de deblocare sau poate fi foarte dificilă, în funcție de anatomia și constituția fiecăruia. Uneori ne forțează să ne confruntăm cu limitările noastre, trezind frustrări și descurajare. Dacă renunțăm la așteptări și ne acceptăm propria gamă de mișcări, în această poziție putem primi darul mulțumirii și al autoacceptării.

Cum se procedează: Din poziția Bastonului, desfă picioarele larg în forma literei V. Aranjează-ți partea posterioară a coapselor pe sol, astfel încât să te apleci din pelvis și nu din talie. Așază mâinile pe sol, în spate sau în față. Pe inspirație, alungește coloana contractând abdomenul și ridicând pieptul. Pe expirație, apleacă-te în față, coborând trunchiul către sol.

Beneficii: La nivel fizic, Aplecarea cu picioarele larg desfăcute întinde gambele, mușchii din zona posterioară a coapselor, partea interioară a coapselor și zona lombară. Fortifică mușchii paravertebrali și stimulează organele din abdomen.

La nivel energetic, activează prima și a doua chakra, creând simultan putere și flexibilitate. Întrucât deschide canalul de trecere a tamas, liniștește mintea, favorizând o conexiune profundă cu interiorul nostru.

Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Activează ashvini mudra pentru a alungi partea din față a corpului. Acest lucru stimulează apana vayu.

Aplicații terapeutice: Diminuează durerile cauzate de artrită, sciatică și durerile din zona lombară; de asemenea, ajută la detoxificarea rinichilor. Poate ameliora durerile de cap, anxietatea și oboseala. În plus, această poziție reduce problemele cauzate de menopauză, disconfortul menstrual și disconfortul prenatal.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sau din zona lombară sunt tensionați, așază-te pe o pătură rulată sau o pernă. O variantă este să îndoi genunchii și să pui câte un prosop rulat sau o cărămidă sub fiecare genunchi. Dacă ai dureri mari în zona lombară, încearcă să practici această poziție întins pe spate, cu oasele șezutului sprijinite de perete, desfăcând picioarele sub forma literei V.

Cleștele

Paschimottanasana



Prezentare: Traducerea denumirii în sanscrită a acestei poziții este „întinderea apusului“, unde apusul este sinonim cu spatele. Ea ne ajută să cultivăm o stare de liniște interioară, precum pacea și seninătatea pe care ni le inspiră un apus de soare. Deschizând partea posterioară a corpului și retrăgându-ne simțurile în interior, trecem fără efort dintr-o stare de acțiune într-o stare în care pur și simplu existăm. Această postură ne ajută să facem tranziția din partea activă, solară a practicii în spațiul receptiv, subtil–energetic al contemplării.

Cum se procedează: Din poziția Bastonului, inspiră și alungește coloana. Pe expirație, basculează din șolduri, ținând abdomenul inferior contractat, coloana alungită și umerii coborâți. Inspiră și întinde coloana, ridicând puțin pieptul, iar pe expirație relaxează-te mai profund în poziție. Continuă în același fel. Dacă poți, așază-ți abdomenul pe coapse, fruntea pe gambe și mâinile în jurul tălpilor.

Beneficii: La nivel fizic, această postură întinde gambele, mușchii din partea posterioară a coapselor și toată partea posterioară a corpului, inclusiv partea superioară a spatelui și a gâtului. Stimulează ficatul, rinichii, ovarele și îmbunătățește digestia.

La nivel energetic, această postură ne permite să trecem în pratyahara, prima etapă a Raja Yoga, cale regală care ne conduce către o stare de transcendență sau samadhi. Activează prima și a șasea chakra, aprofundându-ne conexiunea cu Pământul și favorizând o senzație profundă de abandon. Întrucât deschide canalul de trecere a tamas, această postură activează porțile posterioare ale tuturor chakrelor, atrăgându-ne către aspectele inconștiente ale ființei noastre. Astfel putem să înfruntăm aceste aspecte și să le integrăm în conștiința noastră, ceea ce ne permite să le înțelegem și să devenim mai conștienți.

Activează mula, uddiyana și jalandhara bandha. Activează ashvini mudra pentru a alungi partea anterioară a corpului. Acest lucru stimulează apana vayu.

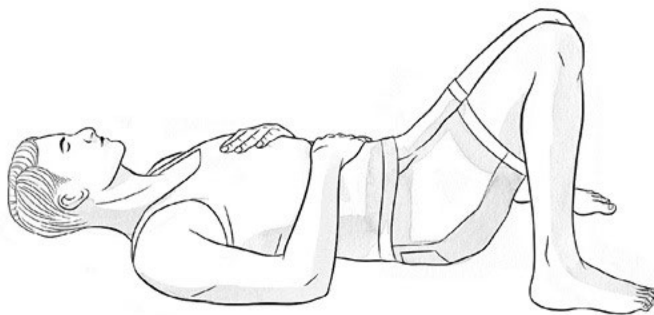
Aplicații terapeutice: Poziția Cleștelui reduce durerile din zona lombară și ajută la detoxificarea rinichilor. Reduce stresul și anxietatea, precum și simptomele menopauzei și disconfortul menstrual. În plus, diminuează durerile de cap și oboseala.

Ponturi utile: Dacă mușchii din zona posterioară a coapselor sau din zona lombară sunt prea tensionați și rigizi, pune-ți sub șezut o pătură rulată sau o pernă. Dacă nu ajungi la tălpi cu mâinile, prinde cu mâinile o curea în jurul lor.

POZIȚII PENTRU ODIHNĂ/REVITALIZARE

Cultura noastră modernă pune un accent exagerat pe capacitatea practicii yoga de a crea căldură și a ne activa, dar starea de yoga mai are un aspect fundamental: abandonul. În societatea de astăzi, mulți dintre noi nu știu cum să se relaxeze. Suntem învățați să fim productivi și concentrați asupra scopurilor, să ne atingem obiectivele cu orice preț. Practica yoga autentică presupune anularea acestui sistem de convingeri, eliminarea straturilor de atașamente, dorințe și convingeri limitative care s-au acumulat în timp, pentru a ne odihni în adevărata noastră esență. Posturile revitalizante ne învață nu doar cum să ne detașăm, ci și cum să ne abandonăm.

Poziția de odihnă constructivă



Prezentare: Poate că a sta culcat pe spate nu pare o metodă constructivă, dar, potrivit studiilor, capacitatea noastră de a ne odihni și a ne reface forțele ne influențează direct productivitatea. Această postură, a cărei denumire provine din tehnica Alexander, a fost adoptată de practicanții yoga, devenind o parte integrantă a programului lor. Ne ajută să începem, să încheiem sau să susținem sesiunea de practică dintr-un spațiu conștient și intenționat.

Prezentare: Întinde-te pe spate, îndoaie genunchii și apropie-i până se ating, depărtând larg tălpile. Ține brațele de o parte și de alta a corpului sau pe trunchi, cu o mână pe piept și cealaltă pe abdomen. Lasă greutatea corpului să se cufunde în sol. Relaxează abdomenul, pieptul, umerii și mușchii faciali. Lasă pieptul și abdomenul să se ridice și să coboare în mod natural sub mâinile tale.

Beneficii: La nivel fizic, această postură aliniază vertebrele, calmează sistemul nervos și favorizează o respirație profundă. Activează sistemul nervos parasimpatic, ceea ce duce la scăderea tensiunii arteriale, încetinirea undelor cerebrale, ameliorarea digestiei și scăderea ritmului cardiac.

La nivel energetic, această postură are efect de înrădăcinare și calmare. Când stăm întinși pe spate, mușchii abdominali au ocazia să se relaxeze, favorizând o respirație mai profundă în abdomenul inferior, ceea ce contribuie la calmarea minții. Poziția de odihnă constructivă ne permite să respirăm adânc și complet, echilibrând mintea și aspectele rajas și tamas, ceea ce ne aduce în satva guna.

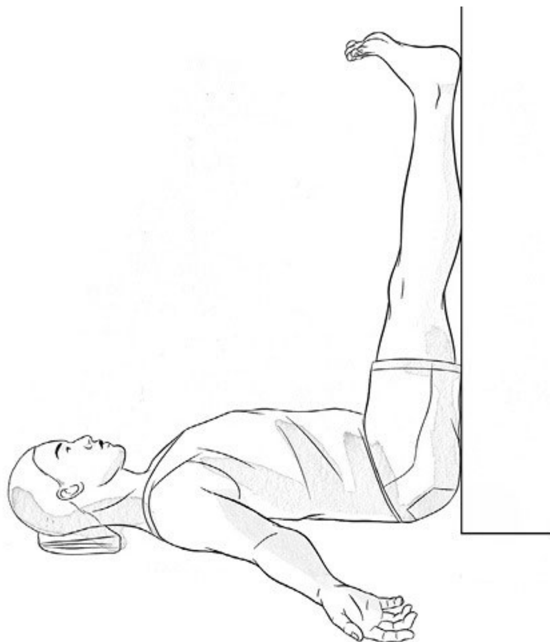
Nu se activează nicio bandha. Poziția stimulează prana și apana vayu.

Aplicații terapeutice: Reduce anxietatea, durerile de cap, oboseala, durerea din zona lombară, disconfortul menstrual și cel cauzat de menopauză.

Ponturi utile: Pune o pătură îndoită sub cap dacă bărbia stă mai sus decât fruntea.

Poziția cu picioarele pe perete

Viparita Karani



Prezentare: Denumirea acestei posturi se traduce prin „inversarea“ (viparita) „acțiunii“ (karani). Are un profund efect revitalizant, care ne oferă nu doar beneficiile inversiunii fără presiune pe gât sau pe cap, ci și pe cele ale pasivității. Poate fi un dar prețios pe care ni-l oferim nouă înșine la sfârșitul zilei sau după o călătorie; tot ce avem de făcut este să ridicăm picioarele pentru a inversa direcția forței gravitaționale.

Cum se procedează: Așază-te pe o pătură îndoită cu șoldul drept lipit de perete și salteaua amplasată perpendicular pe perete. La celălalt capăt al saltelei pune o altă pătură îndoită pe care îți vei așeza capul. Coboară brațul stâng și partea stângă a trunchiului de-a lungul saltelei și rostogolește-te pe spate, lăsând întâi piciorul drept și apoi piciorul stâng să se ridice pe perete. Ajustează-ți sacrumul astfel încât să fie susținut uniform de pătură și oasele șezutului să se sprijine de perete. Pune cealaltă pătură îndoită sub cap. Desfă brațele cu coatele îndoite la 90°, palmele orientate în sus și degetele relaxate. Odihnește-te în această poziție până la 10 minute, lăsând greutatea corpului să se cufunde în sol.

Beneficii: La nivel fizic, această poziție destinde zona posterioară a picioarelor, partea inferioară a spatelui, pieptul, umerii și spatele gâtului. Conduce sângele neoxigenat către inimă și reduce umflarea picioarelor.

La nivel energetic, poziția are un efect calmant, liniştitor şi profund revitalizant. Activează a cincea şi a şasea chakra, favorizând o stare de linişte, introspecţie şi viziune interioară. De asemenea, ne ajută să percepem lumea dintr-o nouă perspectivă.

Activează jalandhara bandha. Acest lucru stimulează apana vayu.

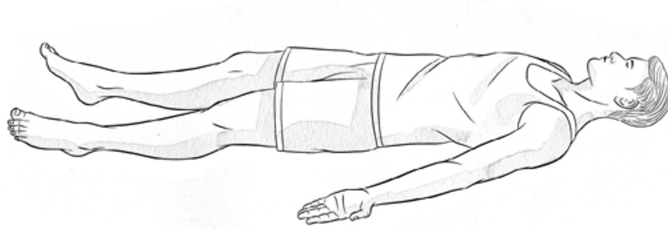
Aplicații terapeutice: Poziția cu picioarele pe perete combate edemele, reduce venele varicoase, disconfortul menstrual și umflarea gleznelor. Este utilă în caz de insomnie și probleme cauzate de diferența de fus orar.

Ponturi utile: Leagă-ți o curea în jurul coapselor pentru a-ți menține picioarele apropiate. Așază o pernă grea pe labele picioarelor pentru a facilita relaxarea oaselor femurale în articulațiile șoldurilor. Pentru a deschide

șoldurile, lipește tălpile și desfă larg genunchii. Dacă nu ai loc pe perete, practică această postură cu o cărămidă introdusă sub sacrum și picioarele orientate către tavan.

Poziția mortului

Savasana



Prezentare: Poziția mortului este una dintre cele mai importante posturi din Hatha Yoga. În mod tradițional, este practicată la sfârșitul fiecărei secvențe, întrucât reprezintă ultima etapă a vieții, distrugerea. În această poziție, dizolvăm legăturile cu corpul, mintea, gândurile și identitatea noastră și învățăm cum să ne odihnim în adevărata noastră esență, care este infinită și nelimitată. Ne ajută să trecem de la „a face“ la „a fi“.

Cum se procedează: Întinde-te pe spate cu picioarele depărtate la o distanță puțin mai mare decât lățimea șoldurilor, labele picioarelor orientate spre exterior și brațele pe lângă corp, într-un unghi de 45°. Lasă degetele de la mâini să se îndoaie în mod natural către palmele orientate în sus. Lasă întreaga greutate a corpului să se cufunde în sol. Relaxează fiecare mușchi din corp, începând cu degetele de la picioare până în creștetul capului. Odihnește-te cel puțin 5 minute, complet nemișcat.

Beneficii: La nivel fizic, Poziția mortului activează sistemul nervos parasimpatic care, după cum am menționat anterior, produce vindecare la nivel fiziologic. Scade tensiunea arterială, încetinește ritmul cardiac, readuce sângele în inimă, ameliorează digestia și stimulează sistemul imunitar. La nivel energetic, această postură diminuează anxietatea și induce o senzație profundă de abandon. Activează a șaptea chakra, favorizând trezirea spirituală și conectarea cu inteligența universală.

Nu se activează nicio bandha. Poziția stimulează prana și apana vayu.

Aplicații terapeutice: Această poziție poate vindeca diverse afecțiuni fizice și mintale. Scade tensiunea arterială, combate anxietatea, durerile din zona lombară, oboseala și durerea cronică, eliberează tensiunile din corp.

Ponturi utile: Dacă ai dureri în zona lombară, pune sub genunchi o pernă sau o pătură ori un prosop rulat. Dacă ai bărbia mai sus decât fruntea, pune o pătură îndoită sub cap.

Postfață

de Deepak Chopra

Și acum, încotro?

Yoga Regală i-a inspirat pe căutătorii spirituali timp de multe secole. Pentru a te inspira pe tine, am încercat să înlăturăm din drum complicațiile și obstacolele. Cred cu tărie că experiențele cotidiene ne ajută să ne facem o idee despre ce înseamnă să trăim în lumină. Această convingere este bazată pe unul dintre principiile elementare din Yoga: conștiința este un întreg din care facem parte cu toții. În această privință, toți pornim de la același nivel. În fiecare clipă, fie ești conștient, fie nu. Nimeni nu e scutit de această alegere. Lumina conștiinței este universală.

Yoga Regală reprezintă mai mult decât un set de practici menite să te ajute să devii mai conștient. Îți oferă o viziune a vieții ideale. Această viziune nu exclude pe nimeni, întrucât viața ideală este bazată pe conștiință. Nu poți schimba lucrurile de care nu ești conștient, iar cu cât ești mai conștient, cu atât poți realiza schimbări mai importante. Oamenii sunt singurele creaturi capabile să evolueze în mod conștient. Manualul de utilizare este complet, iar instrucțiunile sale sunt valabile în cazul fiecăruia dintre noi.

Prin urmare, dacă cineva te întreabă: „Ce faci acum?“, răspunsul cel mai simplu este: „Evoluez“. Se vorbește adesea despre căutarea spirituală, dar în realitate există (sau nu) doar evoluție spirituală.

În trecutul apropiat și în prezent, am întâlnit și întâlnesc mai multe persoane decât oricând care au pornit pe propria lor cale spirituală. S-au lăsat

inspirate de conștiința superioară, de conceptul „urmează-ți pasiunea“. Dar un cinic ne-ar atrage atenția că, deși auzim vorbindu-se despre apariția unei conștiințe superioare de cel puțin 50 de ani, nici urmă de iluminare colectivă.

Însă nu trebuie să ne descurajăm. Este suficient să acceptăm un adevăr simplu, dar profund: conștiința evoluează pe măsura fiecăruia dintre noi.

Nimic nu este atât de individual și de fluid precum conștiința. Cu toate acestea, trebuie să fii pregătit pentru unele aspecte extrem de specifice, chiar unice. Iată câteva dintre ele:

Nu vezi dinainte care este scopul.

Prin urmare, nu poți face planuri solide pentru atingerea acelui scop.

Având în vedere că viața ta interioară se schimbă în permanență, n-ai cum să știi dacă atitudinea ta este corectă sau măcar dacă ești pregătit pentru următoarea etapă a călătoriei.

Personalitatea ta, bazată pe eul care te susține în toate celelalte activități, nu-ți este de mare folos în ceea ce privește conștiința. De obicei ea reprezintă un obstacol în calea oricărei schimbări drastice, mai ales dacă aceasta pune la îndoială vechile obiceiuri, convingeri și condiționări.

Chiar dacă gândești și acționezi ca un individ, conștiința nu este personală: este universală, holistică și, în ultimă instanță, dincolo de orice ți-ai putea imagina.

Toate aceste aspecte sunt menționate în carte, iar, prin faptul că le adun la un loc într-o listă, îți ofer esența a ceea ce înseamnă să trăiești viziunea din Royal Yoga.

Când înțelegi că evoluția ta trebuie să fie în armonie cu toate aspectele din această listă, perspectiva se schimbă. Sinele transformă sinele.

Ești precum un chirurg care vrea să se opereze singur, ceea ce, firește, este o sarcină imposibilă. Cum poate evolua un individ ghidat de eul său, care nu face decât să-i saboteze transformarea personală? Răspunsul nu se găsește la nivelul eului sau al minții active.

Ce ai de făcut este să-ți lași tot mai des adevărata natură nelimitată să iasă la lumină, să-ți urmezi dorința de a-ți întâlni sinele autentic, schimbând pe drum o serie de aspecte temporare ale sinelui cu ceva etern.

Aceste aspecte temporare ale sinelui, care ne însoțesc de la naștere până la moarte, pe parcursul tuturor situațiilor cu care ne confruntăm, ne dau impresia de „eu, al meu, pe mine". Sunt proprietatea noastră și ne identificăm cu ele. Dar din perspectiva Yoga, aceste aspecte ale sinelui sunt doar veșminte ale eului, niște acoperăminte superficiale care maschează sinele autentic. Fiind singura parte din noi care știe ce se petrece în realitate, sinele autentic ne guvernează evoluția pe nevăzute.

Gândește-te la un bebeluș care urmează să treacă prin etape de dezvoltare controlate invizibil, de la un nivel necunoscut lui. Îl așteaptă dinții de lapte, dinții permanenți, pubertatea, formarea sistemului imunitar, maturizarea creierului și așa mai departe. Se spune că aceste procese sunt controlate de ADN. De fapt, ele sunt controlate de informațiile invizibile codificate în ADN, nu de amalgamul chimic al unei gene, alcătuit în cea mai mare parte din elemente obișnuite precum carbon, hidrogen, azot și oxigen.

Dacă și evoluția noastră conștientă este controlată de ceva similar, acest ceva este alcătuit din informații. Și tot așa cum ADN-ul dictează succesiunea etapelor de dezvoltare ale unui copil, conform unui program în care dinții de lapte apar înainte de pubertate, evoluția conștiinței are loc conform unui anumit program. Dar, întrucât este implicată întreaga persoană, cu toate trăsăturile care fac din fiecare dintre noi un individ unic, această succesiune tăcută este dinamică, se schimbă în funcție de situațiile din viața noastră și este imposibil de prezis.

Având în vedere că evoluția conștiinței se referă la întreaga persoană în fiecare moment, este în joc un proces incredibil, care dizolvă separarea pentru a ajunge la conștiința unitară, sinele autentic, Atman, Yoga supremă sau cum vrei s-o numești. Separarea te face să trăiești într-o lume a

contrariilor. În universul cunoscut, care a modelat toate aspectele vieții, evoluția este contrariul entropiei.

Sub acțiunea entropiei, universul își reduce treptat funcționarea, precum jucăria unui copil, a cărei baterie se consumă tot mai mult până când, într-o zi, jucăria nu mai merge deloc. Evoluția, precum o baterie nouă, reenergizează universul. Entropia este forța distrugerii, iar după fiecare act de distrugere, evoluția profită de ocazie pentru a asambla ceva nou din aceleași ingrediente.

Pe parcursul a miliarde de ani, evoluția a creat toate ființele vii din praf stelar. Gândește-te însă că praful, cel mai simplu ingredient din univers, a condus la formarea ADN-ului uman, care este de departe cea mai complexă structură din univers.

La nivel personal, evoluția are loc când dizolvăm un aspect al eului, pentru a-i lua locul o trăsătură mai evoluată.

Distrugerea joacă un rol esențial — și trebuie să ai încredere că sinele tău autentic știe mai bine decât tine care aspecte ale întunericului trebuie să ajungă la lumină și când anume. În Yoga, forța atotștiutoare a Naturii este Shakti, inteligența creatoare ce controlează deopotrivă creația și distrugerea.

Din moment ce întunericul este crucial, nu trebuie să ne temem de el, să-l evităm sau să-l negăm.

Strategia noastră ca ființe în curs de evoluție este să înfruntăm cu răbdare fiecare semn al întunericului, acceptând că lumina va găsi o cale de a-l transforma și a revela adevărul esențial pe care îl ascunde. De asemenea, nu e nevoie să folosim uneltele întunericului împotriva lui, întrucât lumina nu acționează cu violență, rezistență, disperare, ură și frică. Lumina nu este altceva decât conștiința care aduce la iveală ceva nou despre ea însăși, permițându-i sinelui autentic, acela care este universal, să se ocupe de tot. Un chirurg nu se poate opera pe el însuși, însă nu eul joacă rolul chirurgului; cel care joacă acest rol este sinele autentic.

Când trăiește conform viziunii din Yoga Regală, fiecare dintre noi trebuie să țină cont de faptul că sinele autentic este sinele real. Evoluția conștiinței se

poate manifesta în fiecare zi a vieții tale doar dacă rămâi fidel celui care ești în realitate. Asta este tot ce trebuie să știi și tot ce trebuie să faci ca să trăiești în lumină pentru totdeauna.

Mulțumiri

Din partea lui Deepak

În ultimii ani am făcut o pasiune pentru Yoga sub toate aspectele acesteia — și îi sunt recunoscător profesoarei mele Eddie Stern, înzestrată cu o înțelepciune și o cunoaștere care depășesc cu mult sesiunile noastre zilnice de Hatha Yoga. Nimeni nu m-a învățat atâtea despre Yoga.

Colaborarea cu Sarah Platt-Finger la această carte a fost pentru mine o sursă de inspirație. Sarah întrupează toate virtuțile și beneficiile dedicației ei profunde față de Yoga.

Ca scriitor, te poți considera extrem de norocos să ai parte de loialitatea, îndrumarea și sprijinul personal al tuturor celor de la Harmony Books, începând cu Diana Baroni, a cărei dedicație față de domeniul editorial este un izvor nesecat de admirație. Viziunea ta și capacitatea ta de a lua decizii au avut un rol crucial în momentele dificile prin care am trecut; îți mulțumesc din suflet!

Cu redactorul meu, Gary Jansen, am avut o relație strânsă, bazată pe admirație reciprocă. Înțelepciunea și tactul tău au depășit speranțele oricărui autor. De asemenea, îi mulțumesc întregii echipe de la Harmony, printre care Aaron Wehner, Tammy Blake, Christina Foxley, Marysarah Quinn, Patricia Shaw, Jessie Bright, Andrea Lau, Jessica Heim, Sarah Horgan și Michele Eniclerico.

Iubirea și afecțiunea din sufletul meu se îndatorează soției mele, Rita, și familiei noastre extinse de copii și nepoți. Vă mulțumesc fiindcă sunteți alături de mine în această călătorie care ne îmbogățește pe toți!

Din partea lui Sarah Platt-Finger

În primul și-n primul rând, vreau să-i mulțumesc coautorului meu, dr. Deepak Chopra, pentru deosebita onoare de a mă invita să scriu această carte împreună cu el. Ecosistemul yoga este vast, cu nenumărați profesori; este un mare privilegiu să-mi împărtășesc învățăturile împreună cu un asemenea vizionar. Îți mulțumesc fiindcă mi-ai acordat încrederea de a fi copilotul tău în acest proiect!

Soțului meu, partenerul meu spiritual și persoana fără de care n-ar fi luat ființă niciunul dintre cuvintele din paginile pe care le-am scris — Yogiraj Alan Finger: îți mulțumesc fiindcă mi-ai permis să merg alături de tine în ultimii 15 ani, răspândind învățăturile ISHTA yoga în lumea întreagă! Îți mulțumesc fiindcă pe parcurs m-ai învățat tot ce știu acum! Sprijinul tău neîncetat și binecuvântările tale pentru această carte au însemnat enorm pentru mine.

Lui Claire Kinsella-Holtje, care mi-a amintit de puterea propriei mele voci: n-aș fi scris această carte fără îndrumarea și sprijinul tău.

Părinților mei, John și Sheila Platt, care mi-au susținut întotdeauna energia creatoare, chiar dacă asta a însemnat ca în copilărie să-mi petrec cea mai mare parte a timpului cu capul în jos sau cățărându-mă pe mobilă: vă mulțumesc pentru că m-ați încurajat să-mi aștern cuvintele pe hârtie de la o vârstă atât de fragedă!

Surorii mele, Emily: îți mulțumesc fiindcă ai fost primul profesor din viața mea și un model de urmat! Îți sunt nespus de recunoscătoare.

Le mulțumesc redactorului meu, Gary Jansen, editoarei mele, Diana Baroni, și tuturor celor de la Penguin Random House, inclusiv directorului de producție Patricia Shaw și designerului Andrea Lau, pentru sprijinul lor neabătut și răbdarea pe care au avut-o cu mine. Datorită vouă, arta de a scrie o carte a fost bucurie pură și o întreprindere mult mai puțin înfricoșătoare decât mă așteptam! Mulțumiri speciale lui Stephanie

Singleton, ale cărei ilustrații în această carte captează și celebrează frumusețea corpului uman prin intermediul asanelor.

Dragelor mele prietene Alyssa Miller, Mona Anand, Kristin Leal, Loraine Rushton și Rachel Goldstein: relația cu voi este sursa mea de energie vitală.

Fiicei mele, Satya: îți mulțumesc fiindcă ești lumina iubirii și a adevărului! Datorită ție știu că pot; și datorită ție voi putea întotdeauna.